FELDENKRAIS FRANCE®

POST FORMATION DE FRANCESCA WHITE
PARIS, le 7 et 8 juin 2002
JOURNEE PUBLIQUE le 9 juin 2002.

Améliorer le confort du plancher pelvien pour les femmes

Francesca White

Francesca White est originaire du Chili et vit et travaille à Melbourne (Australie). Elle est devenue assistante formatrice en 1995.
Elle a travaillé avec des étudiants en théâtre pendant dix ans, enseigné la PCM, et elle est aussi conférencière. Elle a vingt-cinq ans d'expérience en psychologie, particulièrement dans le psychodrame et le Dialogue Intérieur, qu'elle a étudié auprès de Hal et Sidra Stone.
Elle est membre fondatrice de la guilde Feldenkrais australienne et actuellement membre du C.A. de I.F.F.

Ce séminaire nous a aidé à explorer et à identifier les muscles et les sphincters en relation avec le plancher pelvien. Notre objectif était aussi de mieux comprendre la fonction de la vessie, et de présenter aux participants des aspects de la Méthode Feldenkrais qui développent la force et la sensibilité du plancher pelvien.

Ce séminaire était conçu pour des praticiens qui travaillent avec des clients ou des étudiants présentant des demandes telle que : incontinence, descente d'organes post-natale, inconfort abdominal, problèmes menstruels ou sexuels, ou encore des difficultés liées à la ménopause, naturelle ou clinique, ou encore des suites chjrurgicales au niveau du bassin, telles que hystérectomie, césarienne, interventions intestinales (notamment diverticules) et prolapsus de la vessie. Nous avons évoqué aussi certaines contre-indications au travail sur le bassin et l'abdomen.

Une grande partie de ce séminaire était fondée sur le travail des praticiennes australiennes Judy Pippen, Julie Peck et Barbara Bell, et sur l'expérience de Francesca de la méthode Feldenkrais comme un outil essentiel dans la convalescence post-chirurgicale.

La journée publique était complémentaire de la post-formation, elle nous a permis une mise en situation directe des expériences des journées précédentes.

Francesca White

Vendredi matin.

Beaucoup d'exercices que l'on propose pour le périnée, s'adressent uniquement aux extrémités des sphincters, et à serrer ces extrémités. Ce que je voudrais vous proposer ce n'est pas uniquement de s'intéresser juste aux orifices des sphincters, mais de s'intéresser à tous les différents étages du ventre, et non seulement aux trous, mais aux différents étages et aussi à tout ce qui se trouve au-dessus, de manière à ce que l'on ait vraiment un support complet. Ce qui arrive souvent c'est que quand les femmes ont des problèmes, elles commencent à faire des extensions extrêmes et à sur-développer les muscles du bas du dos, les extenseurs, et elles oublient un peu l'avant parce qu'elles n'ont pas beaucoup de sensations à ce niveau-là.

Question :Une question en ce qui concerne l'efficacité du travail en Feldenkrais qui apprend à contracter les muscles sphincters, ce qui est déjà très efficace, mais sans doute pas suffisant ?
Francesca :Oui, j'utilise les contractions des orifices, mais je les intègre un peu plus avec tout le squelette et j'essaye aussi d'apprendre à identifier les différents muscles du périnée, les quatre groupes de muscles au niveau de l'abdomen. On va développer cela en IF de manière à ce que vous puissiez aider vos clientes qui ont ces problèmes.
Question : « Est-ce que l'on peut parler de prise de conscience avec les muscles mous et lisses ? »
Francesca : Nous allons faire cela avec des manipulations viscérales. Parce qu'après des interventions, nous avons des cicatrices et nous devons être très délicats avec des clients qui ont des tissus cicatrisés qui sont très sensibles et parfois il y a des adhérences.

Ce travail doit être fait de façon très délicat, prenez soin de vous-mêmes et faites le très petit, car nous allons faire beaucoup de travail et vous pourriez vous fatiguer.

PCM.
FERMER LES TROIS ORIFICES ET BASCULER D'AVANT EN ARRIERE.

---

1. **Venez debout pour commencer.**
   Faites simplement quelques mouvements que vous considérez comme des mouvements qui pourront remonter le plancher pelvien.
   Vous pouvez si vous voulez fermer les yeux.
   Notez là où vous travaillez le plus : avec les muscles qui sont autour de l'anus ou plutôt avec les muscles qui sont en avant ? Pouvez-vous penser à votre plancher pelvien comme divisé en deux parties : les muscles qui sont reliés à l'anus, la partie arrière, puis la partie avant avec l'urètre et le vagin ?

   Et maintenant, sentez si vous pouvez-vous différencier l'avant de l'arrière ?
   Et ceci est un mouvement-test et nous allons y revenir après la PCM.
   Ce que j'aimerais que vous fassiez maintenant, c'est que vous marchiez dans la pièce et que vous sentiez combien de pas vous pouvez faire pendant que vous contractez le plancher pelvien.
   Observez combien de pas vous faites avant de relâcher votre plancher pelvien ?

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Et aussi, notez si vous faites d'autres contractions musculaires pendant que vous contractez les sphincters : dans votre diaphragme, l'anus, la langue, les mâchoires ? C'est assez exigeant de remonter le plancher pelvien sans aucun autre mouvement annexe.
Une praticienne : « C'est presque impossible de parler ! »
F. :« J'espère qu'à la fin de la journée de demain, vous pourrez chanter en le faisant ! »

Reposez-vous sur le sol, maintenant.
Et sentez simplement le contact de l'arrière de votre tête quand vous êtes au sol.
Et sentez l'arrière de votre bassin en contact avec le sol.
Notez combien d'espace vous avez entre votre taille et le sol.
Sentez comment vos talons sont en contact avec le sol.
Pouvez-vous pliez vos jambes, l'une après l'autre pour mettre vos pieds à plat sur le sol.

2. **Pouvez-vous commencer à rouler votre bassin de n'importe quelle façon, il y a plusieurs façons, faites-le en considérant l'horloge : 12 – 6 h.**

Faites-le pour le moment de la manière suivante : **poussez sur vos pieds** pour le faire. Faites-le de cette manière dans un premier temps.
Et ensuite, faites le même mouvement, mais faites-le en **arquant votre dos**, le bas de votre dos, puis en le rapprochant du sol : doucement.
Et puis pouvez-vous mettre le **bout de vos doigts, juste au-dessus de votre pubis** et faites le même mouvement, mais cette fois en les initiant avec les muscles qui se trouvent juste au-dessus du pubis.

Puis, arrêtez-vous, reposez-vous.

3. **Et de nouveau, pliez l'une après l'autre vos deux jambes et pensez de nouveau à votre plancher pelvien divisé en deux parties : la partie arrière avec l'anus et la partie avant avec les deux autres orifices. Et maintenant, je vais parler d'orifices.**

Commencez à faire un petit mouvement : fermez les deux orifices de l'avant ensemble, très délicatement et très doucement.
Pouvez-vous sentir que l'anus se ferme automatiquement avec les deux autres ?

Maintenant, pouvez vous laissez ouvert les deux orifices de l'avant et seulement fermer l'orifice à l'arrière ?

Et de nouveau notez si vous utilisez d'autres groupes musculaires pendant que vous expérimentez ces mouvements ?
Et laissez cela.

4. **Pouvez-vous s'il vous plait vous rappelez le mouvement de la cloche, le mouvement de la main qui rapproche le bout des doigts les uns vers les autres et de nouveau les écarter. Choisissez l'une ou l'autre main. Délicatement rapprochez le bout des doigts de cette main les uns vers les autres et puis de nouveau, laissez-les s'écarter.**
Faites-le très lentement de sorte que vous pouvez observez votre respiration : quand vous inspirez vous ouvrez la main et quand vous expirez, vous fermez la main.
Et reposez votre main.

Et commencez le mouvement d'ouvrir et de fermer vos lèvres en les gardant très détendues.

Maintenant, rajoutez le mouvement de la « main-cloche » et de sorte que quand vos doigts s'ouvrent ouvrez la bouche et quand les doigts se ferment, fermez la bouche.

Puis, rajoutez votre respiration, le rythme de votre respiration également.
Ceci veut dire que vous allez inspirer par la bouche.
Laissez cela pour un moment.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

5. Et de nouveau, avec les jambes pliées, recommencez le mouvement de bascule du bassin et la fermeture de votre anus que vous fermez à 12 heures, qui se trouve en haut du sacrum.
Et ensuite, laissez l'anus et fermez les deux orifices de l'avant quand vous faites le mouvement du bassin vers 12 h.

Reposez-vous une minute.

Pendant ce moment de repos, pouvez-vous poser le bout de vos doigts juste au dessus de votre nombril et en dessous des côtes : entre le nombril et les côtes.

6. De nouveau, repliez vos jambes, et je voudrais juste que vous identifiez le muscle abdominal qui s'appelle le grand droit qui est le muscle qui va du sternum à l'os pubien. Qui ne sait pas quel est ce muscle, où il se situe ?

Et, vous pouvez le regarder sur l'image : il y en a un de chaque côté du milieu : ce sont des muscles très puissants.
C'est très important de l'identifier ce muscle pour vos clients qui ont des descentes d'organes, de sorte qu'ils puissent utiliser ces muscles plutôt que de laisser peser les organes sur le plancher pelvien.

Donc, s'il vous plait, entrelacez les doigts de vos mains et placez-les derrière votre tête et faites un très petit mouvement qui consiste à seulement lever une jambe et pensez à ces grands droits ;

D'abord un tout petit mouvement avec une jambe et puis essayez l'autre jambe.
Et observez si vous avez un peu plus de force avec une jambe ou avec l'autre.
Et qu'est-ce qui arrive au bas de votre dos quand vous le faites ?
Et arrêtez-vous un moment.

Et faites un tout petit mouvement d'un millimètre pour soulever votre tête, à peine un centimètre, mais pensez à utiliser ces muscles, ces grands droits.

Observez si en le faisant, vous poussez votre plancher pelvien vers le bas ?
Pouvez-vous trouver une manière de fermer vos orifices pendant que vous soulevez la tête ?

Et reposez-vous.

Posez le bout de vos doigts de nouveau sur ce même muscle et commencez à inspirer et pouvez-vous inspirer en poussant ces muscles en avant, vers l'avant, vers le plafond ?
Et laissez cela pour le moment, s'il vous plait.

7. S'il vous plait, pliez vos jambes et essayez le même mouvement avec les jambes pliées.
Avec vos jambes pliées et le bout de vos doigts sur le même groupe musculaire, pouvez-vous s'il vous plait rouler votre bassin vers 12 h en seulement fermant l'orifice à l'arrière.
Et pensez allonger le bas de votre dos.

Notez si vous contractez les mâchoires ou votre cou inutilement ?

Et graduellement rajoutez les autres orifices et contractez tout votre plancher pelvien.

Et pensez que ces trois trous sont les terminaisons de trois tubes différents et que vous pouvez non seulement contracter les trous orifices mais aussi les trois tubes.
Soyez certains que vous ne travaillez pas trop durement

Et reposez-vous les jambes allongées.
Roulez doucement votre tête vers la gauche, vers la droite.

8. Pliez de nouveau vos jambes et maintenant nous allons faire l'action opposée : au lieu de fermer les orifices, nous allons les ouvrir.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Donc, doucement, commencez à arquer le bas de votre dos et laissez votre ventre souple.

Observez ce qui se passe à l'arrière de votre nuque.

Et ajoutez à ce mouvement d'arquer, celui de le reposer et commencez à ouvrir tous vos orifices comme si vous vouliez qu'ils aillent vers le sol pendant que vous arquer le bas du dos. Et observez ce qui arrive à la cage thoracique : est-ce qu'elle s'éloigne du bassin en s'élargissant ?

Reposez-vous une minute, s'il vous plait.

Je voudrais juste suggérer aux personnes de reconnaître les sensations, les sentiments et les pensées qui naissent de ce travail et d'être vraiment à l'écoute de vous-même.

9. Et de nouveau s'il vous plait, pliez vos jambes et commençons à ajouter un peu de fluidité aux mouvements.

Pouvez-vous reposez vos coudes sur le sol et gardez vos mains en l'air ? Et commencez à faire ce mouvement de la cloche avec vos deux mains.

Et commencez à ouvrir et fermer la bouche en même temps que les mains : quand vous ouvrez vos mains, vous ouvrez votre bouche et quand vous les fermez, fermez la bouche.

Et maintenant commencez à rouler votre bassin vers 12 h et en même temps fermez vos trois orifices du plancher pelvien, ainsi que les mains et la bouche.

Et en finale, ceci : roulez le bassin vers 12 h et fermez tous les orifices, puis arquez le dos et ouvrez la bouche, les mains et les trois orifices du plancher pelvien.

Faites-le en aller et retour.

Pensez à votre cage thoracique qui va se fermer quand vous fermez vos orifices et se rapprocher du bassin.

Et commencez à autoriser votre nuque à se arquer quand le bas de votre dos se arque et laissez votre tête basculer en arrière quand vous ouvrez la bouche.

Ce qui veut dire que quand vous roulez votre bassin vers 12 h, vous allongez l'arrière de votre nuque.

Prenez un long repos.

Et notez comment vous êtes allongés sur le sol.
Quelle est la sensation au niveau du bas du dos ?

S'il vous plait, roulez votre tête d'un côté à l'autre : lâchez la nuque.
Et de nouveau, s'il vous plait, pliez vos jambes.

10. Et placez les bout des doigts sur le bord de votre pubis. Et commencez à inspirez et poussez les muscles à cet endroit, au-dessus de votre pubis, contre vos doigts.

Deux ou trois fois. Puis faites le contraire : expirez en poussant ces muscles contre vos doigts.

Et maintenant, levez un minimum un pied du sol et observez ce que font ces muscles quand vous levez ce pied.

Levez très peu.

Plus le mouvement est petit, plus votre sensation sera fine.

Que se passe-t-il dans le bas du dos quand vous le faites ? Pouvez-vous faire ce mouvement de sorte que votre dos reste long et détendu ? Pouvez-vous séparer, différencier, ce mouvement du mouvement d'arquer le dos ?

Et reposez-vous.

11. Et s'il vous plait, pliez vos jambes de nouveau.

Pouvez-vous trouver une nouvelle manière de rouler votre bassin vers 12 h, en fermant vos orifices et en gardant le dos, le bas du dos, détendu ?

En d'autres mots : c'est plus une sensation musculaire du mouvement qu'une sensation squelettique du mouvement.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Reposez-vous une minute s'il vous plait.

12. **Essayons ceci dans une orientation différente et venez vous mettre à quatre pattes** :
sur les mains et les genoux et assurez-vous de mettre quelque chose sous les genoux s'ils sont sensibles.
Et observez comment vous vous organisez confortablement dans cette position et **commencez à faire un tout petit mouvement avec le muscles juste au-dessus de votre pubis sans pour autant changer la forme de votre dos :**
c'est un tout petit mouvement. Rentrez les muscles qui sont juste au-dessus du pubis.
Est-ce que vous retenez votre respiration quand vous le faites ? Je vous recommande de respirer !

Et reposez-vous un moment.

Comment allez-vous ? C'est un travail dur n'est-ce pas ?

13. **Revenez de nouveau sur mains et genoux et de nouveau pensez à rentrer les muscles au-dessus de votre pubis vers les côtes avec un minimum de mouvement de votre colonne. Et quand vous sentez que vous avez clairement compris ce mouvement, commencez d'abord à fermer l'anus et puis ensuite les deux orifices à l'avant.**
De nouveau dans la mesure du possible en bougeant le moins possible votre colonne vertébrale.

Et prenez un moment de repos sur le dos.

14. **Pliez de nouveau vos jambes.**
Et explorez le mouvement qui consiste à fermer l'orifice à l'arrière, puis ensuite les deux de l'avant et en même temps, rentrez ces muscles au-dessus de votre pubis.
Dans la mesure du possible bouger le moins possible de dos, de sorte à différencier le mouvement musculaire du mouvement squelettique et c'est ce qu'on cherche à faire.
Très, très petit, très peu de mouvements.
Notez combien de temps vous pouvez maintenir vos trois orifices contractés ?

Arrêtons maintenant : prenons un repos.

15. **Avant de prendre une pause, pliez vos jambes encore une fois et faites ce mouvement de rouler le bassin de 6h à 12h et sentez si vous sentez ce mouvement plus puissant maintenant et pensez au niveau musculaire du mouvement en même temps qu'au niveau squelettique.**
Continuez de rouler de 12h à 6h, et quand vous allez vers 12 h, fermez vos orifices et quand vous allez vers six heures, ouvrez vos orifices : observez si vous avez plus de contrôle sur le mouvement.

Et reposez-vous.

16. **Nous allons prendre une petite pause, mais avant roulez sur le côté pour venir vous mettre debout et restez debout pour un moment, confortablement avec les yeux fermés et de nouveau, essayez le même mouvement que vous avez fait au début de cette leçon : fermez d'abord l'orifice à l'arrière et ensuite les deux à l'avant et pouvez-vous sentir la différence entre ces deux parties du plancher pelvien , l'arrière et l'avant.**
Et commencez à marcher un peu dans la pièce et voyez si vous pouvez différencier ces trois orifice et les fermer sans faire ces mouvements auxiliaires que vous faisiez tout à l'heure, c'est à dire de contracter d'autre parties que celle des orifices ?
Cela à l'air très différent !

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

QUESTIONS ET OBSERVATIONS.

Bon, laissons cela et avez-vous quelques questions ou observations avant que nous prenions une pause ?

Donc une des choses qui arrive quand vous avez des clients et que vous essayez de leur apprendre ce genre de mouvement est qu'ils travaillent très forts. Ils serrent très forts, beaucoup d'entres eux considèrent que pousser le plancher pelvien vers le haut consiste en fait à serrer tout très fort . Vous avez probablement rencontré déjà cela.
Et c'est très difficile pour certaines femmes de comprendre comment différencier le mouvement des muscles de celui du squelette. Et ce qu'elles font en fait, c'est de pousser les organes vers le bas, contre le plancher pelvien.

Remarque : moi j'ai remarqué au départ en marchant que je faisais plus d'effort pour fermer et à la fin je me suis posée cette question : est-ce que je ferme vraiment ? je fais moins d'effort mais quand est -ce que je sens si c'est fermé ou pas fermé.
F : Ce n'est pas encore clair pour toi. Le plancher pelvien travaille tout le temps pour maintenir ces orifices fermés et en fait ils se relâchent quand vous les ouvrez, pour uriner ou pour déféquer. Et très souvent, ce que vous pensez être « ouvrir les orifices », c'est en fait les relâcher. Parce qu'ils sont hypertoniques, le plancher pelvien est hypertonique, il travaille tout le temps.

Q : Et il n'y a pas des moments où justement, quand on urine, peut-être qu'on va au delà et on fait des efforts pour continuer à uriner. Est-ce que c'est nécessaire ?
Francesca : Parfois, vous avez à faire un effort, notamment lorsque vous avez une légère descente d'organe, de la vessie, vous devez pousser un peu plus l'urine au-dehors, c'est un des problèmes que pose la descente d'organe ; parce que les sphincters ne travaillent pas suffisamment bien, lorsque les muscles deviennent trop lâches, les personnes ne peuvent alors plus contrôler l'urine, ils ne peuvent pas fermer l'orifice. alors ils se font opérer ou pratiquent beaucoup de Feldenkrais ou sinon ils portent des serviettes.
Et cela peut arriver à 17 ans et pas uniquement et forcément à 75 ans.

Remarque : j'ai constaté que certaines jeunes femmes qui ont eu des pertes d'urines assez jeunes ont tendance à uriner très vite et font une poussée pour uriner, parce qu'elles sont très pressées. Souvent, seulement apprendre à ne plus pousser, mais à laisser s'ouvrir le sphincter pour laisser venir l'urine, arrange beaucoup le problème. Certaines personnes sont pressées et poussent pour uriner.
Francesca : Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les gens sont amenés à faire cela. Par exemple lorsque petit, les parents vous demandent d'aller aux toilettes avant de sortir. Alors vous vous pressez et vous videz la vessie en poussant fortement. Et vous gardez cette habitude, comme si vous entendiez encore votre mère.

Question : Lorsque vous avez parlé de la contraction des trois tubes, par rapport à la contraction des trois sphincters, il me semble que ce n'est pas la même musculature. Mais nous vous avez demandé de contracter le tout ensemble.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Francesca : Non, ce ne sont pas les mêmes muscles. Mais j'utilise cela comme image pour aider les gens à le faire. Parlez de trois tubes à refermer permet de ne pas limiter l'image des sphincters à leurs extrémités, de sorte que les gens contractent plus profondément à l'intérieur, alors que si vous identifiez les sphincters avec leurs seules extrémités, la contraction reste superficielle et entretient la confusion. Et c'est intéressant de constater le nombre important de femmes avec lesquelles j'ai travaillé qui ne savaient pas qu'elles avaient trois orifices. Elles pensaient en avoir seulement deux !
Dans un de mes ateliers, j'ai eu une femme de 72 ans tellement excitée de découvrir qu'elle avait trois orifices au lieu de deux. Elle pensait qu'elle urinait par le vagin. Dans ce cas, c'est difficile d'apprendre aux gens comment fermer les trois orifices de devant.

Question : Dans un groupe, quand j' ai des hommes et que je travaille sur le périnée et les sphincters, je ne sais pas très bien où situer les sphincters de l'urètre chez l'homme et comment donner à sentir...parce qu'on ne peut pas parler tout le temps de trois orifices, on parle de deux et bon.. quelquefois, certains hommes font du retour, donc çà me clarifie un peu, mais il y a très peu d'anatomie sur ce sujet.
Francesca :Je ne peux répondre à cela car je travaille uniquement avec des femme, jusqu'à maintenant du moins.

Une autre question qui relève la difficulté de différencier les deux orifices de l'avant de celui de l'arrière. Est-ce vraiment possible de le faire ?
Francesca : Cela demande du travail, vous devez vraiment y consacrer du temps.

Remarque :Ce qui peut aider, c'est de jouer sur la vitesse et l'amplitude du mouvement.
Francesca : Oui, c'est juste. Si on peut différencier les deux de l'avant ? C'est trop difficile de différencier les trois à cette étape de notre travail, mais nous allons travailler avec çà un petit peu plus car c'est vraiment merveilleux de pouvoir sentir quand vous pouvez fermer l'urêtre. c'est une chose merveilleuse, vraiment..

Q : ce qui m'intéressait aussi, c'est qu'on pense toujours à fermer les sphincters et pas à ouvrir et au début je n'y arrivais pas du tout et après petit à petit c'est venu, il y avait plus de contrôle, il me semble , et dans la direction d'aller vers l'ouverture aussi.
F : Oui, c'est juste, parce que tu penses qu'ouvrir n'est pas une bonne chose

Remarque : C'est plutôt qu'on laisse s'ouvrir, on peut pas ouvrir
F : cela ressemble à l'action d'ouvrir, parce ce que nous poussons, mais ce que vous faites réellement c'est de relâcher les orifices. Vous relâchez les sphincters .

Remarque :C'est drôle parce ce que quand on marchait, à la fin, la différenciation entre l'arrière et les deux à l'avant me semblaient beaucoup plus claire parce ce que tout d'un coup j'avais une réponse des muscles juste au-dessus du pubis.
F : Oui, très juste, et cela apporte beaucoup de support, et si vous faites cela en I.F, la manière dont vous pouvez le faire est.....« Est-ce que tu veux bien t'allonger sur la table ? ».

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

DEMONSTRATION EN IF.

Quand je travaille avec quelqu'un qui vient pour la première fois, je lui demande de s'asseoir Et je m'assois à côté d'elle au lieu de me mettre devant et je lui demande simplement de faire un petit mouvement de rouler vers l'avant. La plupart des gens vont se pencher en avant. Alors je mets ma main sur le bas du dos, le « petit » bas du dos et je demande s'il m'est possible de poser l'autre main sur le ventre, parce que certaines personnes ont subi des expériences traumatisantes, que ce soit des opérations chirurgicales ou des abus sexuels, donc c'est toujours une bonne chose de demander.

Je ne fais que te guider avec ma main sur le bas du dos et l'autre sur le ventre pendant qu'elle pousse son ventre. Juste quelques petits mouvements et puis je lui demande de s'allonger sur le dos. O.K c'est bien, puis pose ta main sur ton ventre et peux-tu faire le même mouvement dans cette position allongée ?

En même temps je l'accompagne en la soulevant très légèrement par le côté.

« **Peux-tu maintenant poser ta main sur ton os pubien ?** et commence par pousser ton ventre vers l'avant de sorte que tu commences à sentir les muscles de cet endroit bouger et souvent cette poussée vers l'avant produit une contraction. »

Les gens poussent vers l'avant et contractent en même temps. Donc, à ce moment là, je demande la permission de poser ma main sur la sienne et je lui demande simplement d'inspirer et de pousser contre les mains. C'est une image agréable et très claire.

« **Maintenant, fais la même chose, arque ton dos et repousse ta main en même temps.** »

Si je sens que c'est possible je demande de poser la main directement sur l'os pubien, avec cette partie de la main (la tranche de la main) sur l'os et une fois de plus, peux-tu arquer ton dos ? Et c'est une sensation très agréable. Beaucoup de gens n'ont jamais bougés les muscles de cette façon là auparavant.

Maintenant pour continuer dans l'identification de ce grand droit, je demande encore une fois la permission de poser ma main sur cette partie située entre le nombril et les côtes et je lui propose à nouveau de repousser mes mains. Ce n'est pas si facile que cela ! elle pousse à partir de plus bas (la partie du ventre juste sous celle qui se trouve sous la main) et pas vraiment de sous la main.

(Anne précise que c'est justement sa manière de faire, c'est un endroit qu'elle contracte beaucoup et il lui est difficile de gonfler à cet endroit là pour repousser la main).

O.K, cela arrive très souvent, ceci n'est pas clair pour beaucoup de gens ; alors **je vais vous montrer une manière de suggérer aux personnes comment ils peuvent engager ces muscles** :

Je demande à Anne d'allonger une jambe et puis de la replier et de sentir comment elle fait cela ; Et souvent, ils utilisent l'adducteur de la hanche.

« **Maintenant, allonge à nouveau la jambe puis ramène la mais en repoussant ma main, c'est cela.... tu le sens ?** », maintenant elle est connectée avec ses grands droits. C'est une manière agréable d'amener les personnes à utiliser ces muscles quand ils soulèvent des choses plutôt que de pousser le plancher pelvien vers le bas.

Et très souvent les gens sont étonnés, ils n'avaient jusqu'ici jamais utilisés leurs muscles de cette manière.

« **Maintenant, fais la même chose sans que je te touche...** »vous voyez, elle n'utilise pas l'adducteur maintenant.

Nous allons travailler autour de çà.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

-F : Tu avais une question au sujet d'un de tes clients dont le problème est qu'il ne sent rien

Oui, en fait c'est une personne que je vois depuis très peu de temps et qui n'a aucune sensation au niveau de ces sphincters, elle ne sait pas quand elle va uriner ou quand elle va déféquer. Je ne me suis pour l'instant pas trop occupée de cela car elle a aussi un problème de paralysie dans la jambe et dans le bras Mais ce que nous faisons ici me donne envie d'aller explorer.

F : Dans un cas comme celui là, je commencerai à travailler avec le mouvement du bassin dans les quatre directions. Si cela s'avère difficile, **j'utilise l'image du saladier avec une orange à l'intérieur**, et j'en ai réellement un dans la pièce où je travaille ! De sorte que si les personnes ne comprennent pas comment rouler le bassin, je fais juste rouler l'orange à l'intérieur du saladier, d'avant en arrière et immédiatement ils saisissent ce que je veux dire, « ah ! that's what you mean ! »

Ou bien je peux aussi utiliser **un rouleau avec une face plate et l'autre arrondie**, (c'est en fait la moitié d'un grand rouleau que j'ai coupé en deux dans le sens de la longueur. Je le glisse sous le sacrum de la personne assise avec le côté plat tourné vers la table et la personne peut rouler son bassin en avant et en arrière sur l'arrondi de ce demi rouleau.

C'est moi qui l'ai inventé !

O.K, maintenant nous pouvons peut-être travailler entre nous pendant une vingtaine de minutes, en considérant que la personne avec laquelle nous travaillons ne sait pas comment identifier ses grands droits, vous pouvez vous servir de cette idée d'allonger une jambe puis de la plier, de faire la même chose avec l'autre jambe et de demander si la personne sent une différence entre les deux jambes.
Commençons avec çà…

Une autre manière d'aider la personne à identifier ces grands droits consiste **à s'asseoir derrière la personne** (qui elle-même est assise sur le bord de la table), si vous sentez que cela ne cause aucune gêne ; Le praticien pose alors ses mains sur le ventre de son client, comme pour l'entourer de ses bras et il **(le praticien) pousse alors vers l'intérieur (c'est-à-dire vers lui) pendant que la personne pousse contre les mains de la praticienne, vers l'avant.**
Avec l'idée que cette poussée du ventre vers l'avant se fasse sans creuser le dos, sans arquer le dos.
Vous voyez, elle n'arque pas, elle peut le faire **avec beaucoup de force sans arquer le dos.**
Quand la personne arque le dos, on peut poser notre main sur son bas du dos, lui demander si elle sent qu'elle arque et lui suggérer de faire à nouveau sans arquer.
Et lorsque vous connaissez la personne un peu mieux, vous pouvez lui demandez la permission de poser vos mains plus bas, vers le bas-ventre (mes petits doigts sont presque sur l'os pubien)et encore une fois, vous poussez vers vous et la personne repousse vers l'avant.
Et il se passe qu'elle est en train de s'allonger, cela stabilise la colonne vertébrale, elle n'arque pas.
Ceci est très bon pour les praticiens Feldenkrais, notamment lorsqu'il vous faut levez la tête de la personne.
Vous voyez comme elle grandit en gardant le bas du dos au neutre et comme çà, elle peut soulever du poids.
On peut également faire la même chose avec le client assis cette fois-ci sur un tabouret près de la table et nous assis derrière lui sur le bord de la table.
Au moment où elle commence à pousser vers l'avant avec ses muscles du bas-ventre, je commence à pousser en arrière, **je fais le même mouvement à l'intérieur de moi mais je m'éloigne d'elle. Il y a un espace qui se crée entre elle et moi** Elle pousse ses muscles vers l'avant, pour s'éloigner de moi et moi je contracte mes muscles pour m'éloigner d'elle. Elle va

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

vers « 6h » et je vais vers « midi ». C'est pour éviter au praticien de faire un arc avec le dos, je ne vais pas avec elle parce que je ne travaille pas dans le bas du dos. Je contracte et je deviens plus grande.
Les personnes aiment beaucoup sentir cela. Mais si vous sentez qu'être ainsi rapprochée d'elle paraît trop intime à la personne, alors vous pouvez placer un coussin entre votre poitrine et son dos.
La raison pour laquelle il est important d'allonger ces muscles, on me pose souvent la question, est que lorsque vous lever un poids, vous ne pousser pas vers le bas contre votre plancher pelvien ; Vous commencez à avoir de la force dans les endroits qui ont besoin de travailler. C'est important notamment pour les infirmières, qui doivent souvent soulever des malades toute la journée et qui poussent alors contre leur plancher pelvien

Alors maintenant, voulez -vous pratiquer çà ou préférez-vous faire une PCM ?

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

PCM-
DIFFERENCIER LE MOUVEMENT DU BASSIN DE CELUI DES HANCHES.

1. **Venez sur le dos avec les jambes allongées**
S'il vous plaît, pliez les jambes et commencez à contracter votre bas du dos en proéminent votre ventre (stomy) vers l'avant.
Reposez-vous avec les jambes pliées.

2. **Et amenez votre genou droit vers votre poitrine et tenez-le délicatement avec vos deux mains sous la rotule, puis faites un très léger mouvement pour rapprocher le genou vers vous tout en sentant ce qui se passe dans votre colonne lombaire.**
Et puis revenez au point de départ pour recommencez et faites-le plusieurs fois juste pour sentir que votre hanche et votre bassin ne font qu'un.

3. **Maintenant, commencez à éloigner un peu le genou de vous et sentez comment votre dos arque en même temps. C'est un mouvement indifférencié du bassin et de la hanche.**

4. **Puis associez les deux mouvements de sorte que lorsque vous amenez votre genou vers vous, vous aplatissez votre bas du dos et lorsque vous éloignez le genou de vous, vous arquez le dos un petit peu, très délicatement.**
Arrêtez-vous et reposez-vous un instant.

5. **S'il vous plaît, pliez vos genoux à nouveau et prenez votre genou gauche de la même manière que précédemment. Et commencez à rapprocher un petit peu votre genou en même temps que vous aplatissez le bas de votre dos. Le pied de l'autre jambe reste à poser sur le sol.**
C'est un mouvement léger, qui vous permet de sentir que le bassin et la hanche bougent ensemble.
En fait, ce serait mieux de poser juste les bouts des doigts sur votre genou, plutôt que de croiser les mains.

6. **Et puis commencez à éloigner un petit peu le genou de vous tout en sentant comment votre dos commence à arquer.**
De quelle manière cette hanche vous paraît différente de l'autre ?

7. **Et puis doucement, commencez à associer les deux mouvements ; rapprochez puis éloignez votre genou de vous ; Le dos s'aplatit vers le sol quand le genou se rapproche et arque quand le genou s'éloigne.**
Reposez-vous.

8. **De nouveau, pliez vos genoux et arquez doucement votre bas du dos**
et sentez quelles vertèbres quittent le sol et lesquelles restent au sol.

Faites une petite pause et puis, amenez le genou droit vers la poitrine en le tenant par les bouts des doigts

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

9. Et maintenant, arquez votre dos assez fortement tout en amenant le genou vers vous, simultanément.
Mais faites-le de manière à ne pas changer la forme de l'arc.
En d'autres termes, le bassin ne bouge pas, mais le mouvement se passe dans l'articulation de la hanche.
Posez le pied et reposez-vous un instant. C'est une très bonne leçon pour les personnes qui travaillent trop avec les adducteurs.

10. Pliez les jambes encore une fois, s'il vous plaît, amenez le genou gauche vers vous, arquez votre dos fortement et laissez-le arqué puis rapprochez le genou un petit peu plus et aussi éloignez-le. Pendant tout ce temps, vous gardez votre dos arqué. Le mouvement dans le bas du dos doit vraiment être très clair quand vous faites cela.

Allongez vos jambes et reposez-vous.

11. Repliez à nouveau les jambes, rapprochez le genou droit de votre poitrine et posez le bout de vos doigts sous la rotule et maintenant, très précisément au même moment, arquez le dos et ramenez le genou plus près de vous ; Puis relâchez ;
Et commencez à ajouter le mouvement de pousser votre ventre vers le plafond, de sorte que ce soit aussi un mouvement très puissant à l'avant de vous.

Reposez votre pied.

12. Encore une fois pliez les jambes, ramenez le genou gauche vers la poitrine et tenez-le avec le bout de vos doigts. Et de la même manière, en même temps que vous rapprochez le genou vers vous, arquez le dos, cela crée une forte co-contraction.
Et commencer à changer légèrement la direction du genou, en le dirigeant vers l'épaule gauche, tout en continuant à arquer le dos dans le même temps. C'est un mouvement fort.

Faites une pause.

13. Encore une fois pliez les jambes, ramenez le genou gauche vers la poitrine et tenez-le avec le bout de vos doigts. Rapprochez votre genou tout en arquant le dos, mais cette fois-ci dirigez légèrement votre genou vers l'épaule droite.
En même temps, un mouvement vraiment puissant, les lions se réveillent ! La nuit va être intéressante ! ?

Reposez-vous. Roulez tranquillement votre tête d'un côté et de l'autre

14. S'il vous plaît, pliez seulement la jambe gauche et poser la jambe droite sur le genou gauche ; Posez la main gauche sur la cuisse gauche et la main droite sur la cuisse droite et commencez a arquer puissamment votre dos tout en soulevant votre pied gauche du sol ; sortez en même temps votre ventre et pensez que votre genou droit s'approche de votre poitrine tandis vos mains peuvent glisser le long de vos cuisses en direction des genoux .

Prenez un repos.

15. Pliez votre jambe droite, placez votre pied gauche sur le genou droit, les mains sur les cuisses et très doucement, en même temps que vous arquez fortement votre dos,

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

soulevez votre pied droit. Utilisez aussi les muscles du ventre pour vous aider à faire ceci .
Est-ce que ce côté est plus facile que l'autre ?

Laissez çà, rallongez les jambes.

16. Pliez les jambes une dernière fois et pouvez-vous, comme vous l'avez fait ce matin, fermer dans un premier temps l'orifice de l'arrière, puis les deux de l'avant en même temps que vous roulez votre os pubien vers le haut.

Est-ce que ce mouvement est devenu plus clair pour vous, plus facile ? Pouvez-vous sentir le soutien de vos muscles abdominaux quand vous faites cela ?

17. Laissez cela et reposez vos jambes. Prenez tout le temps dont vous avez besoin avant de rouler pour venir vous asseoir et vous mettre debout. Notez si vous êtes debout différemment par rapport au début de la journée. Et pouvez-vous commencer à basculer votre bassin en amenant l'avant vers le haut et l'arrière vers le bas, en rentrant ces muscles du ventre. Sentez comment votre os pubien se rapproche en montant de votre cage thoracique .
Continuez ce mouvement mais en contractant d'abord l'orifice de derrière puis les deux orifices de devant.

Est-ce que c'est devenu un mouvement plus clair pour vous ? Plus soutenu ?

18. Et puis marchez et voyez si vous pouvez contracter ces muscles et conserver un diaphragme détendu. Combien de pas pouvez-vous faire maintenant en gardant votre plancher pelvien contracté ?

Fin de la journée du Vendredi.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Journée du Samedi.

-Pour commencer ce matin, avez-vous des questions ?
Question : . Si je pose mes doigts là et qu'on me dit, viens poussez sur mes doigts, je peux le faire en inspirant, et là çà s'allonge et ça se détend et comment faire sentir la différence entre : je fais çà et là je contracte mon grand droit.
F : peux-tu contracter et inspirer ?
Maintenant peux-tu pousser vers l'avant quand tu inspires ?
Je peux pousser vers l'avant mais en expirant.

F : On peut faire les deux ! c'est ce que nous faisons, on cherche le moyen de le faire de différentes manières.
C'est vrai qu'il y a une partie de réponse à ma question car c'est vrai que pour faire comprendre à quelqu'un qui commence que c'est pas juste lâcher, çà c'est lâcher et je pousse vers l'avant, çà s'en va, et pousser vers l'avant en contractant, comment le faire sentir
-
F : quand vous contractez, vous l'engagez vers l'avant. c'est très important de pouvoir le faire en inspirant, en expirant, ou sans rien faire de particulier avec la respiration.
Mais il n'est pas question de contracter les grands droits, c'est juste mobiliser cet endroit là ?

F : En anglais, contracter veut dire travailler (to contract means to work ». Et ce mouvement est très important pour les chanteurs, les personnes qui doivent trouver du volume, il leurs permet de continuer à chanter d'une voix forte tout en en contractant ces muscles.

Il y a une confusion avec ce mot « contract »
On ne comprend pas très bien le fait que l'on contracte en ouvrant le muscle, pour nous, lorsqu'un muscle se contracte, il se raccourcit, il ne reste pas long.

-**F** :Pendant ce mouvement, le diaphragme est poussé vers le bas, c'est comme un dôme, et nous allons regarder çà de plus près aujourd'hui. Nous allons d'abord le faire en PCM pour identifier plus clairement.

Question :Quand on plie la jambe, il y a un travail de mouvement, du bas vers le haut, dans le sens longitudinal et en même temps quand le grand droit vient sur la main, il y a un travail qui se fait dans la profondeur du corps, dans le sens sagittal, il faut réajuster ces dimensions du mouvement, c'est pas très facile..

-**F :** Non, aujourd'hui nous allons affiner toutes ces distinctions.

Aujourd'hui, j'espère que je vous donnerai les moyens nécéssaires pour pouvoir vous-même animer un atelier sur le plancher pelvien.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

P.C.M.
IDENTIFIER LES GRANDS DROITS

1. **Trouvez une place sur le sol, allongez-vous sur le dos et encore une fois , portez votre attention sur la respiration et la partie de votre abdomen qui bouge avec la respiration. Et commencez à sentir la courbure de votre colonne lombaire.**
Et commencez à faire un très petit mouvement où vous arquez le bas de votre dos et poussez votre estomac, votre abdomen en avant. De très petits et délicats mouvements et sentez ce qui se produit à l'arrière de votre tête.

-Et puis arrêtez-vous

2. **Pouvez-vous s'il vous plaît venir assis avec vos deux jambes allongées devant vous, vos mains posées sur vos cuisses et répétez le même mouvement d'arquer votre dos et de pousser votre ventre en avant et sentez ce qui se passe sous vos genoux, à l'arrière de vos genoux.**

Est ce que vos genoux se soulèvent quand vous faites çà ou est-ce qu'ils se rapprochent du sol ?

Essayez de faire quelques mouvements où vous arquez votre du dos, vous poussez votre ventre en avant et vous rapprochez vos genoux du sol.

D'une certaine manière, c'est un mouvement similaire à celui que nous avons fait hier, où on a différencié les hanches du bassin ; Est-ce que vous sentez cela ?

Et maintenant, amenez les jambes l'une contre l'autre et faites le même mouvement, arquez le bas de votre dos et poussez le ventre en avant et observez ce qui se passe au niveau de vos genoux.

Alors essayez de faire çà ; arquez le bas du dos, poussez le ventre en avant et rapprochez vos genoux du sol en même temps.
Est ce que vous vous sentez grandir ? Pensez que votre tête va vers le haut.

-Reposez-vous sur le dos.

3. **S'il vous plaît répétez le même mouvement avec vos jambes allongées, sur votre dos et voyez si vous sentez une amélioration quand vous faites cela ?**

Est-ce que vous remarquez que vous avez tendance à serrez les fesses quand vous faites cela ?
Est ce que vous pouvez faire ce mouvement d'arquer le bas du dos et de pousser le ventre en avant sans contracter vos fesses ?
Observez où se dirige votre coccyx ? Est-ce que vous pouvez penser à engager les muscles qui sont juste au-dessus de votre pubis ?

Et reposez-vous et repliez vos jambes pendant que vous vous reposez.

-question : quand tu dis « engager les muscles», c'est en les contractant ?
F : tu pousses !

4. **Pendant que vous êtes allongés sur le dos , avec vos jambes pliées, faites le mouvement opposé, ramenez les muscles au-dessus de votre pubis vers l'intérieur et fermez les deux orifices de l'avant et celui à l'arrière.**
Et arrêtez-vous

5. **S'il vous plaît, rapprochez votre genou droit de votre poitrine et mettez le bout de vos doigts autour du genou, les deux jambes sont pliées, le pied gauche est à plat sur le sol.**

J'aimerais insister sur le fait que vous ameniez votre genou doucement vers vous, que vous ne le tiriez pas avec force vers vous.

Encouragez aussi votre bassin à participer de manière à ce que le pubis vienne vers le haut, voyez si çà facilite le mouvement.

Observez ce que fait votre sternum pendant que vous faites ce mouvement et assurez-vous que vous ne l'immobilisez pas.

Et commencez à penser que votre cage thoracique se rapproche du bassin pendant que votre bassin se rapproche de la cage thoracique, ils se rapprochent l'un de l'autre. Et vous pouvez penser maintenant que votre grand droit se raccourcit.

Et reposez-vous.
Tranquillement, faites rouler votre tête d'un côté à l'autre et reposez-vous dans une position neutre et confortable.

6. **Pliez à nouveau vos deux jambes et amenez votre genou gauche vers votre poitrine et doucement rapprochez votre genou avec les bouts des doigts autour de celui-ci et commencez à sentir que votre sternum glisse vers le bas doucement et observez ce qui se passe à l'arrière de votre nuque quand vous faites ce mouvement.**

Est-ce que vous pouvez autoriser votre colonne cervicale à se raccourcir pendant que vous faites cela ?

DEMONSTRATION EN IF.

« Je pense que cela serait bien que vous vous arrêtiez maintenant et qu'on fasse un peu de travail à deux, pour que vous ayez une sensation un peu plus claire du mouvement. »

Je demande à Christine de commencer et observez où vous pourriez lui donner plus d'information. je l'aide à contracter son grand droit et vous voyez, c'est très différent.
Et puis placez une de vos mains sous l'arrière de sa nuque et faites- lui sentir la différence. Et vous voyez maintenant que sa bouche s'ouvre et sa mâchoire se détend ;
Donc, jouez un peu avec çà pour quelques instant. Observez dans un premier temps ce que fait la personne et puis donnez lui l'information dont vous pensez qu'elle a besoin.

F : avez-vous eu des éclaircissement après ce travail à deux, avez-vous des questions ?

Remarque : On a tellement l'habitude de travailler sur les os et les articulations que ces messages musculaires me semblent vraiment quelque chose de différent, un plus.

PCM
ARQUER LE DOS

Allongez-vous s'il vous plaît à nouveau sur le sol et sur votre dos.

1. Pliez vos jambes et amenez un de vos genoux vers votre poitrine en le tenant par le bout de vos doigts et répétez le mouvement en notant s'il est un peu plus affiné. Raccourcissez l'avant de vous-même en même temps que vous amenez le genou vers vous et permettez à votre tête de basculer un peu en arrière, à votre bouche de s'ouvrir et vérifiez que votre mâchoire reste détendue.
Et brièvement, essayez de faire le même mouvement avec l'autre jambe.

Est-ce que c'est plus facile avec une jambe qu'avec l'autre ?
Cà a l'air d'être facile, avec très peu de résistance.

Et laissez cela , reposez les deux pieds au sol.

2. Avec vos jambes allongées, arquez votre dos assez puissamment, poussez votre ventre en avant à partir des muscles situés juste au-dessus de votre os pubien et pensez à allonger tout l'avant de vous-même, tout le grand droit, et cette fois le sternum monte et s'éloigne du pubis, le menton descend vers le haut du sternum et vous allongez l'arrière de la nuque.

Et sentez où vont vos ischions ? dans quelle direction vont-ils ?

Et reposez-vous un instant.

3. Pliez à nouveau vos deux jambes, s'il vous plaît, amenez votre genou droit vers votre poitrine en le tenant par le bout de vos doigts et retrouvez le dernier mouvement qu'on a fait hier où vous arquez votre dos, poussez le ventre en avant et rapprochez le genou de vous.

Et à chaque fois que vous faites cela, modifiez légèrement la direction de votre genou, peut-être d'abord vers l'épaule gauche...

Donc vous arquez le dos exactement au même moment où vous commencez à rapprocher le genou de la poitrine.
C'est une différenciation du mouvement de la hanche de celui du bassin.

Reposez-vous.

Et commençons à nous demander comment est-ce qu'on pourrait donner une I.F à quelqu'un en utilisant toutes ces informations.

4. D'abord, venez vous asseoir avec vos jambes allongées, vos mains se reposent sur vos cuisses et poussez votre ventre vers l'avant, arquez votre dos et voyez si vous avez une sensation d'allongement maintenant.
Est-ce que vous pouvez faire cela aussi avec une jambe l'une contre l'autre ?

Bien, je vais maintenant vous montrer comment on peut utiliser toutes ces informations en I.F. Est- ce qu'il y a un volontaire ?

« Alors pousse ton ventre en avant, arque ton dos et observez ce qu'elle fait pendant qu'elle fait ce mouvement. »

Vous voyez qu'il y a beaucoup de mouvements au niveau de ces hanches, mais je suis très intéressée par ce qui se passe au niveau de son sternum.

Et je me demande comment je peux l'aider à mobiliser son sternum.

Repose toi un peu

« S'il te plaît, amène ton genou au-dessus de ta poitrine et commence à rapprocher le genou de toi en même temps que tu raccourcis l'avant de toi-même. »

Et en lui demandant de faire le mouvement inverse, je peux encore voir que c'est cette information qu'elle aimerait probablement recevoir.

Donc pour cela, je commence par **utiliser la respiration.**

Je pose mes **pouces juste sous les clavicules et je demande à mon client d'inspirer profondément. En même temps, je tire sur ces muscles, les grands pectoraux et çà donne un sentiment de sécurité, quand on tient ces muscles. Tout en faisant cela, je pense à rapprocher ses omoplates l'une de l'autre.**

« Respire profondément maintenant » (la respiration est plus ample).

C'est aussi un moyen de d'amener **le diaphragme à se relâcher**. Lorsque quelqu'un a des tensions à cet endroit, ou de l'anxiété, c'est très difficile de le bouger.

Et vous voyez qu'elle respire complètement différemment. Et comme nous le savons dans le monde Feldenkrais, il n'y a pas de limites à l'amélioration, on va voir ce qu'on peut encore améliorer.

Je vais regarder **la forme de ses basses côtes et je vais poser mes mains de manière à ce qu'elles épousent la forme de ses côtes** (le dos des pouces est placé contre les dernières basses côtes). Et je suis sa respiration

Et je pense également à **séparer les tissus mous**, sous mon index, je pense en fait à aller sous les côtes, vers l'intérieur mais aussi vers les côtés. Et **je tire les tissus mous sous les côtes.** C'est une expérience extraordinaire.

Puis je reviens au **premier mouvement où je tenais les grands pectoraux et je lui donne une bonne sensation de contact squelettique** et regardez comme c'est facile maintenant. Et voyez, je tire à peine.

Et parfois on a des clients avec qui on ne peut pas faire çà, alors je leur demande simplement d'inspirer avec leur poitrine, mais moi je reste sur les côtes et j'amène les côtes vers moi.

Et dans mon organisation personnelle; j'utilise mes muscles au-dessus de mon pubis. Ensuite, Je vais directement en dessous et quand la personne va expirer, je ne vais pas relâcher ma prise.

Le deuxième temps consiste à **demander à la personne d'inspirer, je tiens les côtes vers le haut et je lui demande d'expirer et ensuite je lui demande de prendre une petite inspiration dans son abdomen sans ouvrir la cage thoracique et ensuite je lui demande de prendre une grande inspiration et d'ouvrir ses côtes et ensuite quand elle expire, je laisse aller.**

« Mon dos, mon haut du dos repose d'une manière inhabituelle sur la table, il y a de la place entre mes omoplates. »

:Et puis un dernier test, **je tire de nouveau les grands pectoraux .**

« Et peux-tu refaire le mouvement maintenant de pousser ton ventre en avant et d'arquer ton dos ? »

.Regardez le mouvement de sa tête, maintenant.

Et si vous voulez, vous **pouvez accompagner le mouvement de votre client en mettant vos mains sous l'arrière des côtes ;**

et maintenant, je peux voir beaucoup plus de mouvements dans le sternum et le mouvement de sa tête est beaucoup plus inclut dans son mouvement global.

Maintenant, vous pouvez voir qu'elle fait le mouvement de cadran de l'horloge.

Je porte attention à ce mouvement parce que je m'intéresse à ce que **le dôme du diaphragme se relâche.** C'est généralement un endroit très tendu et si ce dôme se relâche, cela aura une incidence sur **le dôme de la bouche, le voile du palais et le diaphragme pelvien.**

Et si votre client a toujours du mal à bouger à partir de son bassin, alors je place **mon demi-rouleau juste sous la sacrum, pas sous les vertèbres lombaires.**

Et çà rend le mouvement beaucoup plus facile, vous pouvez mettre **vos mains sur l'articulation des hanches** pour lui donnez un peu plus d'information. Vous pouvez faire la même chose en posant **vos mains sur les ailes iliaques**, ou un peu plus haut **sur les côtes de chaque côté**

et vous voyez, elle avait vraiment besoin de cette dernière information, à la fois à l'avant d'elle même et à l'arrière en même temps.

Donc maintenant, ce mouvement qu'elle faisait consistant à **rapprocher son genou de la poitrine tout en arquant son dos, vous pouvez le faire faire à votre client.**

(Catherine rapproche son genou gauche de sa poitrine et Francesca se place sur sa gauche avec son genou gauche posé sur la table et elle se penche pour poser son épaule gauche contre le genou de catherine. Le genou appui contre son épaule et l'épaule tient le genou. Les deux mains de Francesca sont sur les côtés de la colonne vertébrale).

Maintenant, pendant **qu'elle pousse son ventre en avant, j'amène son genou vers sa poitrine.**

Mes mains sont placées de chaque côtés, sur les muscles para-vertébraux, qui sont souvent tendus, et pousse vers l'intérieur puis vers l'extérieur, pour les séparer (pushing in and separate, in and out). Vous sentirez où les gens ont besoin d'information.

Et vous voyez quelle souplesse, quel relâchement il y a dans l'articulation de la hanche.

Enlevons le demi-rouleau, pousse ton ventre en avant à nouveau, vous voyez que c'est un peu plus souple, plus léger.

Et maintenant, **fais le contraire, raccourci-toi,**

c'est vraiment très bien organisé maintenant, on peut même tenir ensemble ses muscles à l'avant.

C'est le genre de mouvement que vous pouvez enseigner aux personnes qui ont des difficultés d'ordre sexuel.

Tu peux venir debout maintenant, marche un peu et sent comment tu le fais .

Vous voyez cela, elle va se faire arrêter !

Si vous pouvez donner ce genre d'informations, d'expérience à quelqu'un, c'est très profond.

C'est très puissant.

Q : Pour des personnes qui n'ont pas senti ce ventre depuis des années, est-ce que ce n'est pas un peu trop ? Je ne vois pas trop comment faire avec cette « puissance » ?

F : il s'agit d'accorder le travail à la personne, comme vous le fait pour n'importe quelle I.F. Il s'agit de donner une I.F que la personne peut intégrer. On n'emmène pas forcément la personne dans la position extrême, on peut l'amener ici, ou là, mais vous pouvez toujours revenir à la maison, là où la personne se sent confortable. Et du coup , cela donne des choix.

Je voudrais dire quelque chose au sujet de l'énergétique, est-ce que vous êtes d'accord ?

Donc vous pouvez voir un peu quelle dynamique énergétique elle exprime après cette séance, qu'est-ce qui émerge d'elle, quelle sorte «d' énergétique » produit-elle ?

Maintenant, peux-tu me tenir à distance alors que je m'approche de toi, en exprimant quelque chose de différent ?

« Et vous voyez qu'apparemment ce n'est pas possible, elle m'aime ! »

Remarque : « Ce que je veux dire, c'est que ce que je viens de vivre, il y a quelques années , je ne l'aurais pas supporté et je suis très heureuse de pouvoir vivre çà calmement. »

-Ce dont je voulais vous parler, c'est de la façon dont on **peut établir des limites**. Cela n'a aucun rapport avec vos yeux, votre visage, votre sourire, c'est « énergétique ».
Pourquoi j'amène cela , c'est que çà a aussi à voir avec qui vous voulez attirer sexuellement, qui vous ne voulez pas .
C'est important aussi pour les acteurs, les chanteurs, tout ceux qui doivent se présenter en public, qu'ils apprennent comment se présenter, à être neutre.

NOUVELLE INTEGRATION FONCTIONNELLE

Maintenant, j'aimerais brièvement travailler avec toi
Alors, peux tu faire les deux mouvements, celui d arquer le dos en poussant le ventre en avant et le mouvement opposé de raccourcir le devant.

Et on peut voir du mouvement dans le haut mais le mouvement dans la région du plexus solaire n'est pas très clair.
Donc je ne vais pas l'amener tout de suite dans une grande flexion mais quelque part où cela reste facile pour elle.

Qu'est-ce qui ne bouge pas ? La nuque. Donc je cherche **la première dorsale**, j'ai **le dos de la main sur la table et je vais pouvoir m'en servir comme levier pour monter. Je lui demande d'inspirer et avec mes mains je soulève de manière qu'un espace se créer entre la colonne cervicale et la colonne thoracique.**
Et encore une fois, je **l'invite à inspirer et remets mes mains sur les pectoraux. Moi-même, je m'organise pour accompagner le mouvement avec le bas du dos, de manière à ne pas rester tendue dans le haut du dos.**

Maintenant, elle comprend, mais je continue de penser que cet endroit vers les basses côtes reste mystérieux pour elle.

Je place maintenant **un foulard sous sa taille et lui demande à nouveau d'arquer son dos et moi je tire sur les deux extrémités du foulard.**
Cà donne une grande différence et moi je prends du poids à travers **mon genou qui est posé sur la table,** de manière que je puisse la soulever.
Je place **le foulard un peu plus haut et elle continue le mouvement**. Puis je reviens vers sa tête et je place **mes mains sous les cervicales, je lui demande d'inspirer et de pousser le ventre vers l'avant.** O.K, c'est çà qui manquait.

Une fois qu'elle a compris çà, je peux aller dans la direction opposée.

Donc je place **mes mains sur le devant des côtes en haut**, très délicatement pour ne pas toucher les tissus des seins, je **lui demande d'inspirer et quand elle est prête, d'expirer.**

Francesca presse avec les mains vers le bas pendant qu'elle expire, assez profondément. La contrainte est uniquement au moment de l'expiration, pas pendant l'inspiration.
Et maintenant elle commence à comprendre que cette partie basse du ventre est incluse dans le mouvement.

Si vous faites plus de travail avec votre client, vous pouvez **mettre une main sous la tête pour soulever la tête et l'autre main sur le sternum, demandez à inspirer, puis expirez, ma main gauche est sur la septième cervicale, ma main droite est sur le haut du sternum ; Maintenant peux-tu faire le mouvement sans t'occuper de la respiration ? C'est un travail fantastique pour les personnes asthmatiques.**
O.K, merci, marche un peu et sent ce qui est différent.

SAMEDI APRES-MIDI
P.C.M.

Francesca commence par montrer des images du plancher pelvien où elle fait remarquer l'existence du muscle périnéen transverse, qui sépare transversalement le vagin de l'anus. de sorte qu'on peut se faire une image du plancher pelvien comme deux triangles, qui ont une base commune, ce muscle transverse mais la pointe de l'un est l'urètre et la pointe du second est l'anus. Nous allons maintenant travailler avec cette image.

1. **Allongez-vous de manière confortable sur le dos et pliez vos jambes ; et reprenez cette image des deux triangles, le triangle avec l'anus et le triangle avec l'urètre et le vagin. Et reprenez ce mouvement qu'on a fait hier où vous tirez vers l'intérieur et vers le haut et voyez si vous pouvez le faire sans contracter l'anus.**

Et faites-le encore plus doucement et très petit et tentez de faire une séparation entre l'orifice de l'urètre et celui du vagin ; accordez-vous beaucoup de repos entre les deux mouvements.

2. **Explorez maintenant l'idée de fermez et d'ouvrir l'anus à part sans rien faire avec les deux autres orifices. Et pensez que vous vous empêchez de péter !**

Vous avez rendez-vous avec quelqu'un de très beau et vous ne voulez pas péter !

-Et reposez-vous.

3. **Repliez les jambes encore une fois.**

Je décris d'abord le mouvement et ensuite vous pourrez le faire :

Vous commencerez à rentrer le muscle juste au-dessus de l'os pubien et fermez les deux orifices de devant sans changez la forme de votre bas du dos.

Il s'agit vraiment d'un mouvement intérieur et musculaire, c'est comme si vous aspiriez par l'intérieur ; Et sentez ce que fait votre diaphragme.

Faites ce mouvement beaucoup de fois, mais en vous assurant que vous faites des petits mouvements.

Reposez-vous un instant, en gardant les jambes pliées.

4. **Pliez les jambes et portez maintenant votre pensée sur ce dôme du diaphragme et pensez que lorsque vous inspirez votre diaphragme s'aplatit en direction de votre périnée et voyez si en même temps que vous inspirez et relâchez le diaphragme, vous pouvez également relâcher le plancher pelvien.**

Pensez vraiment que le plancher pelvien s'élargit en se relâchant.

Et quand vous expirez, le diaphragme revient dans sa position de dôme et faites de même pour votre plancher pelvien.

Et accordez votre respiration avec ce mouvement.

Reposez-vous. Roulez votre tête à droite et à gauche.

Quand vous donnerez un atelier sur le plancher pelvien, c'est un mouvement avec lequel vous pouvez commencer, le mouvement d'extension et de flexion, la bascule du bassin.

Le mouvement du bassin que nous allons maintenant étudier est le mouvement du bassin sur le côté.

-Mettez-vous debout et marchez un petit peu.

P.C.M. SUR UNE CHAISE
BOUGER D'UN COTE A L'AUTRE

1. **Et maintenant attrapez une serviette et trouvez une chaise .**

Le mouvement qui consiste à bouger le bassin d'un côté à l'autre est l' un des plus difficile à enseigner à nos clients. Souvent j'invite la personne à s'asseoir sur mon tabouret et je m'assieds derrière la personne, sur la table et je place **cette partie de ma main (entre le pouce et l'index) autour du grand trochanter, sur le côté. Et comme çà, en faisant une rotation avec mon propre bras, je peux soulever et ce n'est pas intrusif, puisqu'il n'y a pas les doigts.**

Et je demande à la cliente de soulever la hanche avec moi et je soulève la mienne en même temps, parce que c'est comme çà que la plupart des gens vont bouger, en un seul bloc. Et vous pouvez **placer l'autre main sous l'aisselle, de l'autre côté et suggérez ainsi ce mouvement où les côtes s'allongent d'un côté et se plie de l'autre.**

Et maintenant, **l'autre côté**...Il y a généralement une grande différence entre les deux côtés.

Et si vous constatez que quelque chose ne suit pas, vous pouvez glissez **le bras opposé a la hanche que l'on soulève sous l'aisselle, pour pouvoir poser la main sur le haut du sternum.**

Et vous pouvez vraiment sentir alors où est-ce qu'il faut donner une indication, où elle pourrait encore bouger.

Et fais maintenant le mouvement sans moi, vous voyez la différence ? elle le fait maintenant d'une manière beaucoup plus puissante sur le côté, la taille.

Et je dis toujours à la personne ce que je vais faire : »je vais passer mon bras autour de vous et poser ma main devant ». il y a vraiment un très **léger contact sur le sternum**, juste le doigt. Donc avant, elle avait tendance à faire beaucoup de rotation dans ce mouvement et là, avec la main, je lui indique qu'elle peut faire un mouvement latéral. Mais elle a toujours cette tendance à faire une rotation.

« Quand tu viens sur cet ischion, pense à monter en même temps, que tu te soulèves en poussant vers le sol » ;

Ca change...Ceci est une manière agréable d'introduire ce mouvement du bassin d'un côté à l'autre.

Et maintenant, la PCM

1. **Asseyez-vous sur vos ischions avec vos pieds séparés et bien en contact avec le sol. Et fermez vos yeux si vous pouvez être à l'aise les yeux fermés.**

Et notez si la distance entre l'aisselle et l'articulation de votre hanche est un peu plus longue d'un côté que de l'autre.

Et très lentement, commencez à amener votre poids sur l'ischion droit et sentez comment l'ischion gauche peut commencer à se soulever pendant que vous faites cela. Et commencer à penser à chercher une sensation de longueur sur le côté droit et une sensation d'un côté gauche plus court.

Pensez à la forme que votre colonne vertébrale est en train de prendre.

Et pensez à l'image de ces quatre quarts de votre plancher pelvien et actuellement vous êtes en train de bouger en direction du quart avant droit et du quart arrière droit.

Et pendant que vous faites cela, commencer à amener votre épaule gauche vers votre hanche gauche puis mettez votre main gauche en haut de votre sternum et encouragez-le à aller vers la droite pendant que vous amenez plus de poids sur les deux quartiers droits de votre cadran.
Et observez où va votre tête pendant ce temps. Laissez votre oreille gauche se rapprocher de votre épaule gauche.
Reposez-vous un instant.

2. **Revenez un peu plus vers l'avant, en appui sur vos deux ischions et vos pieds bien à plat sur le sol.**
Et commencez à faire le mouvement opposé, qui consiste à amener un peu plus de poids sur les deux cadres gauche de votre plancher pelvien, voyez si ce côté est plus clair pour vous ou un peu moins..
Et mettez votre main droite sur le sternum et commencez à bouger votre poitrine vers la gauche pour que votre hanche droite puisse se soulever un peu plus facilement à chaque fois. Et sentez que vous pouvez commencer à contracter les muscles au niveau de votre taille à droite.
Vous vous refermez à droite au niveau de la taille pendant que vous vous allongez à gauche. Et observez comment est-ce que vous transférez votre poids vers la gauche : est-ce que vous allez vraiment sur votre ischion gauche ou est-ce vous déplacez encore plus votre poids sur la gauche.

3. **Et tout en continuant a amener votre poids encore plus vers la gauche, commencer à contracter assez fortement votre fesse droite.**
Est-ce que çà modifie le mouvement ? Vous contractez en même temps les muscles de la taille et ceux de la fesse à droite et sentez comme c'est puissant.

4. **Et maintenant, allez dans la direction opposée, commencez à amener plus de poids vers la droite et contractez votre fesse gauche.**
Voyez si c'est différent de ce côté.. Probablement, çà va être un peu différent .
Allongez-vous et reposez-vous quelques instants.

5. **Et pour quelques instants, gardez vos jambes allongées et commencez à contracter votre fesse droite et sentez comment vous roulez un peu vers la gauche en faisant cela. Juste des petits mouvements délicats.**
Et puis arrêtez-vous.....et

6. **Commencez à contracter doucement votre fesse gauche, s'il vous plaît,**
et notez la qualité de ce mouvement comparé à celui que vous avez fait de l'autre côté. Sentez comment votre bassin roule vers la droite quand vous faites cela. Est-ce que votre tête bouge ?

7. **Et maintenant contractez alternativement vos fesses de manière à rouler une fois vers la droite et l'autre fois sur la gauche.**
Est-ce que vous pouvez le faire plus vite...ploum-ploum, ploum-ploum ?
Est-ce vous faites vraiment deux mouvements séparés ou est-ce que cela devient un peu confus ?
Reposez-vous un moment..

8. **Contractez maintenant les deux fesses ensemble et observez si la forme de votre bas du dos change quand vous faites cela.**
Francesca nous demande alors de sentir comment nous sommes assis.

VIDEO

-L'auteur de la vidéo est le médecin de Francesca et elle raconte que le clitoris n'a pas existé dans les livres d'anatomie pendant quatre cent cinquante ans. L'une des raisons est que les étudiants en anatomie ne pouvaient disposer de corps de femme pour la dissection . il y eu des exceptions qui concernent une petite fille de six ans, une femme décapitée en France et une troisième femme pendue.
Généralement, on ne considérait pas le corps féminin comme si différent de celui d'un homme.
Enfin , il y avait une notion de scandale autour du corps de la femme.
Donc cette femme, Helen O'Connor, prit conscience récemment que ses interventions chirurgicales autour du plancher pelvien pouvait endommager plus qu'elle ne le pensait cet endroit là, notamment en ce qui concerne le clitoris.
Et comme elle ne put trouver dans les livres d'anatomie une confirmation évidente de ce qu'elle pressentait, elle a commencé à faire elle-même des dissections du plancher pelvien. Et c'est comme çà qu'elle a découvert que le clitoris est cinq fois plus grand que ce qu'on imagine généralement. Ce qui est très important à savoir.
Actuellement, aucun livre d'anatomie n'intègre cette information sur la taille du clitoris mais à l'université de Melbourne où Francesca enseigne la méthode Feldenkrais à des acteurs, il est mis au point un cadavre virtuel qui tiendra compte de cette découverte.

« Avez-vous des questions ou des remarques ? »

Remarque : Ce que je trouve intéressant dans notre méthode c'est que nous ne nous focalisons pas sur un endroit particulier, comme le plancher pelvien par exemple, parce qu'aussi longtemps qu'il n'y a pas d'ouverture ailleurs cela ne sert pas à grand-chose. C'est toute la vie d'une personne qui va faire que l'ensemble va être bien organisé. Il y a beaucoup de méthode qui vont se focaliser sur un point précis et c'est inutile, çà n'a pas de sens.

F : Et c'est pour cela que c'est si difficile pour beaucoup de femmes de juste lever le plancher pelvien, cela n'a tout simplement pas de sens pour elles.
Et vous avez vous-même pu constater hier combien de choses peuvent interférer avec votre intention de lever en contractant le plancher pelvien.

Question : Est-ce que tu travailles en collaboration avec des sexologues ou des gens qui t'envoient des clients ?

F : Ca dépends. Si je sens que quelqu'un a des problèmes sexuels qui peuvent perturber le travail en Feldenkrais, je lui conseille alors d'aller voir un sexologue pour parler de ses problèmes avant de continuer avec elle le travail en Feldenkrais.
Par exemple, j'ai travaillé avec un homme qui se plaignait de douleurs dans le bas du dos et je portais mon attention sur la bascule du bassin à partir des crêtes iliaques et je me suis senti en insécurité, je sentais une grosse colère chez cet homme.
Je le connaissais suffisamment bien pour pouvoir lui demander si quelque chose se produisait en lui à ce moment. Il cessait de respirer et il me dit qu'il avait contacter une maladie vénérienne il y a quelques temps qui l'avait empêcher d'avoir des rapports sexuels pendant dix-huit mois . Ce qui nourrissait sa colère.
Il m'était impossible de continuer de travailler avec lui, il y avait trop d'interférences. Il était content parce qu'il ne c'était pas rendu compte à quel point cela interférait avec notre travail.
Et inversement, j'ai des liens avec des psychologues ou des psychiatres qui m'envoient des clients dont ils pensent qu'ils ont besoin de retrouver un contact avec leur corps et leur sexualité et ils considèrent que la méthode Feldenkrais est la meilleure méthode qu'ils connaissent pour faire cela.
Un autre exemple est celui d'une femme qui a été violée par l'anus par cinq hommes et elle n'avait aucun mouvement dans son bassin, absolument aucun et à la suite de çà c'est

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

développée la maladie de cron. Donc nous avons commencé avec les mêmes PCM que nous avons faites, très doucement et elle est fantastique. Elle travaille également avec un psychiatre et nous échangeons régulièrement pour s'assurer que l'aide que nous lui apportons converge dans le même sens.

Question : : J'ai lu quelque part qu'une opération des végétations risquait de provoquer une diminution du plaisir sexuel
F : Je n'en sais rien mais j'espère que non parce que mon mari doit être opéré bientôt !
Avant de reprendre, j'aimerais honorer deux de mes enseignants qui ont crées ces leçons, deux cassettes de deux PCM chacune. Si vous êtes intéressée, je vous laisse leur adresse

Donc la première PCM que nous avons faites ensemble consistait à fermer les trois orifices et de basculer en avant et en arrière, la deuxième que nous n'avons toujours pas terminée consiste à bouger d'un côté à l'autre, la troisième est de bouger dans le sens de la diagonale et la dernière concerne les trois dômes .Donc c'est vraiment tri-dimensionnel. Cela lie toutes les choses ensemble, le plancher pelvien est intégré à l'ensemble du corps.

Donc terminons la deuxième PCM

BOUGER D'UN COTE A L'AUTRE ASSIS SUR LA SELLE-SERVIETTE.

---

1. **Faites un rouleau avec votre serviette et placez là sous vos fesses, d'avant en arrière, de manière à avoir vraiment l'impression d'être à cheval.**
Commencer à amener votre bassin vers la gauche et votre coude droit vers la hanche droite.
Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez.
Essayez de façon très simple de démontrer la bascule du bassin sur le côté.

2. **Et maintenant, mettez vos mains sur votre tête avec les coudes sur les côtés et amenez votre bassin vers la gauche tout en inclinant votre coude droit vers votre hanche droite.**
Sentez la longueur de votre côté gauche et commencez à utiliser les muscles de votre taille sur le côté droit, mais pas la fesse !
Est-ce que vous êtes capable de faire cela ?
Continuez ce mouvement et commencez à monter le côté droit de votre plancher pelvien.
Enlevez vos mains et reposez-vous quelques instants.

3. **Refaites ce même mouvement sans vos mains, déplacez votre bassin vers la gauche, contractez les muscles de la taille à droite, remontez le côté droit du plancher pelvien mais sans contracter la fesse droite.**
Faites le même mouvement, mais avec une colonne vertébrale rigide.
Vous ajoutez une contrainte. Sentez de quoi çà a l'air, puis refaites le mouvement avec une colonne libre et notez si le fait d'avoir ajouté cette contrainte a amélioré votre mouvement.
Puis enlevez votre selle et reposez-vous quelques instants.
Quelles sont vos sensations ?

4. **Puis revenez au mouvement de tout à l'heure, mais cette fois-ci sans votre selle et voyez la différence. Il y a vraiment une grande différence chez beaucoup d'entre vous.**

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Et commencez à remonter le côté droit de votre plancher pelvien et commencez à penser à la forme de votre colonne vertébrale et imaginer les doigts de quelqu'un aidant votre colonne à faire une courbe en C
Reposez-vous un moment

5. **Puis trouvez un partenaire avec qui travailler quelques instants et voyez où, le long de sa colonne vertébrale, il aurait besoin d'un peu plus d'informations.**
Et voyez aussi quelles sont les autres informations qui pourraient lui être utiles.
Et rappelez-vous que si vous faites le mouvement avec votre propre bassin, çà donne des informations beaucoup plus claires.
Et explorez aussi l'autre côté..
Et s'il vous plaît, n'oubliez pas d'inclure le plancher pelvien et de l'engager dans le mouvement.

Question : (inaudible)
Silke a travaillé avec Anne. Peux-tu montrer le mouvement, Anne ?
Qu'est-ce que vous voyez ?
L'épaule droite peut-être , qui ne joue pas avec...
Quoi d'autre ?
Voici encore un petit conseil culinaire de Francesca White pour votre cuisine. C'est cette partie entre les deux omoplates.
Pour allonger la personne, on choisit le côté où elle s'allonge quand elle est assise.
Anne s'allonge avec la serviette roulée sous les basses côtes.
Donc **Anne, entoure ta tête avec le bras gauche et soulève la tête et sens que tu peux pousser les côtes dans la serviette**.
C'est un moyen fantastique pour aider la personne à comprendre comment contracter les muscles autour des côtes.
A nouveau le bras autour de la tête soulève ta tête et moi, avec une main sur les côtes et l'autre sur le bassin, je rapproche les basses côtes et le bassin l'un de l'autre.
Maintenant, je vais placer la serviette un peu plus haut parce que ce sont les côtes en haut de la cage thoracique qui ont besoin de bouger.
Maintenant, à nouveau, **presse tes côtes contre la serviette.**
Vous voyez, çà commence à bouger entre les deux omoplates.
Refais le **même mouvement sans la serviette puis viens t'asseoir et refais le mouvement dans la position assise.**
« Elle a beaucoup de douleurs dans la nuque et maintenant, nous comprenons pourquoi. »

Donc, vous avez travaillé d'avant en arrière et d'un côté à l'autre, maintenant nous pouvons mettre tout cela ensemble.

Donc vous êtes debout devant la personne assise sur la table et vous prenez ses bras par les poignets, pas par les mains car c'est trop « chargé affectivement », puis vous guidez la personne dans la bascule avant puis arrière, la personne doit éviter de s'appuyer sur vous, elle doit se soutenir un peu, puis vous commencez à guider tout le cercle.
Est-ce que vous voulez essayer ?
Alors allez-y, utilisez les tables et les chaises...

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

P.C.M.
LES TROIS DOMES

Asseyez-vous, s'il vous plaît..

1. **Et pendant que vous respirez, imaginez le dôme de votre diaphragme qui s'aplatit et qui devient horizontal. Et pouvez-vous également trouver un moyen d'améliorer la sensation du diaphragme de votre bouche ?**
Et pendant que vous inspirez, sentez le dôme de votre bouche qui s'abaisse, le dôme de votre diaphragme qui s'abaisse et s'aplatit et aussi le dôme du plancher pelvien qui se relâche vers le bas, en s'aplatissant également.
Et en expirant, imaginez que vous aspiriez le plancher pelvien vers le dôme du diaphragme et que vous vouliez amener le dôme du diaphragme vers la bouche et le dôme de la bouche vers le sommet de la tête.

En inspirant, simplement relâchez le tout, les trois dômes qui s'aplatissent.
Et lâchez vraiment votre souffle en expirant, avec cette image des trois dômes que vous aspirez vers le haut.

2. **Laissez çà, marchez un petit peu et en marchant, faites le mouvement d'aspirer le plancher pelvien vers le haut et voyez si vous pouvez marcher avec moins d'interférences.**

3. **Reprenez votre position assise sur votre siège et reprenons ce que nous avons fait avec le plancher pelvien depuis hier,**
pensez à vos deux triangles, celui du devant a deux orifices vos et celui de derrière a l'anus. Pouvez-vous maintenant distinguer ces deux parties de votre plancher pelvien ?

-Et reposez-vous.
Et pensez a votre plancher pelvien divisé en quatre quart

4. **Et commencez avec le côté gauche : Commencez à soulever les moitiés de votre partie gauche avant et arrière .**
Et quels mouvements complémentaires pourriez-vous ajouter ?

-revenez au milieu et reposez-vous.
5. **Faites de même de l'autre côté. Et quels genres de mouvements pouvez-vous trouver, dans votre bassin, dans vos côtes, dans votre diaphragme, votre sternum, votre nuque....**

-Reposez-vous au milieu

6. **Reconnectez-vous à nouveau à votre respiration et sentez votre diaphragme s'abaisser quand vous inspirez et qui reprend sa forme en dôme quand vous expirez.**

7. **Pouvez-vous faire la même connexion avec le dôme de votre bouche. Lâchez le dôme en inspirant et quand vous expirez, voyez si vous pouvez exagérer le dôme de votre bouche et faites ceci en amenant la langue légèrement en arrière comme si vous alliez prendre une voix de soprano ; C'est aussi le mouvement du bâillement.**

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Sentez-vous libres de faire des sons, en aspirant le plancher pelvien en même temps....

8. Pouvez-vous maintenant pensez à ces trois dômes quand vous produisez votre son ?Ils montent vers le haut les trois ensemble.

9. Remettez-vous debout, s'il vous plaît et sans faire le son mais en faisant ce même mouvement, pourriez-vous « domez » votre bouche, votre diaphragme et votre plancher pelvien, en expirant .

Et reposez-vous debout, avec les yeux fermés et restez juste un moment à vous féliciter pour cette merveilleuse exploration, ce merveilleux voyage que vous avez fait

Puis marchez un peu et pour conclure, laissez résonner en vous ce travail ;
Sentez le mouvement de votre tête, la liberté de votre nuque, la douceur dans votre ventre, dans la mâchoire, le diaphragme, la respiration.....

« Voilà, nous avons terminé ce travail d'art et je tiens vraiment à vous remercier pour votre attitude respectueuse et si désireuse d'apprendre.
Et je vous souhaite bonne chance.
Mais avant de nous séparer, je voudrais remercier Silke pour m'avoir invitée pour la première fois en France.
Merci également aux organisateurs de cette formation, j'en ai moi-même organisée pendant treize ans et je sais le travail que cela demande. Et merci également aux traductrices.

Silke : Et moi, j'aimerais remercier énormément Francesca d'être venue et de nous avoir offert ce magnifique travail, avec toute cette beauté.

FIN DE LA POST-FORMATION.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

FRANCESCA WHITE
JOURNEE PUBLIQUE RESERVEE AUX FEMMES.
AMELIORER LE CONFORT DU PLANCHER PELVIEN.

PREMIERE P.C.M. Dimanche matin
LES ORIFICES –LES GRANDS DROITS

---

1. **Allongez-vous sur le dos, s'il vous plaît, avec les jambes longues et les bras le long du corps.**

Pour ceux d'entre vous qui n'ont jamais fait de Prise de Conscience par le Mouvement de la Méthode Feldenkrais, nous commençons généralement allongés sur le sol, avec les yeux fermés.

Si cela ne vous dérange pas, pouvez-vous s'il vous plaît fermer les yeux ?

Et j'aimerais maintenant vous inviter à porter votre attention sur la position de votre tête et le point à l'arrière de votre tête qui repose au sol.
Et maintenant, s'il vous plaît, prêtez attention à votre omoplate droite et sentez la forme et le poids de cet os.
Puis orientez votre attention vers l'omoplate gauche et de la même manière, sentez la forme, le poids et la texture de cette omoplate gauche.
Vous remarquerez sans doute que vous sentez ces deux omoplates de manière très différente.
Et maintenant portez votre attention de l'omoplate gauche vers le bras gauche et la main gauche ; Notez comment votre main repose au sol, si la paume est tournée vers le plafond ou bien vers le sol, ou peut-être repose -t-elle sur la tranche des doigts. Sentez le poids et la longueur de bras gauche....
Puis orientez votre attention vers votre épaule droite et votre bras droit, la main droite et juste sentez si vous notez des différences entre les deux bras.
Ce n'est pas tant les différences en fait, mais le travail de Moshe Feldenkrais voulait aider les personnes à prendre conscience de la manière dont elles se sentent.
Et nous ferons cela tout au long de la journée , porter notre attention sur une partie de notre corps et la comparer à une autre partie, de sorte que vous deveniez conscients de certaines habitudes ou tendances que vous portez dans votre corps.
Pouvez-vous maintenant portez votre attention vers vos fesses et votre bassin, et sentez la texture, le poids et la taille de votre fesse droite. Et faites de même de l'autre côté. Et notez si vous sentez une différence entre les deux.
Peut-être remarquez-vous que votre bassin est plus tourné d'un côté que de l'autre, vers la gauche ou vers la droite.
Notez combien vous avez d'espace dans la région lombaire, votre bas du dos ; et si vous n'êtes pas sûr de votre sensation, vous pouvez glisser votre main gauche sous la partie gauche du bas du dos, la main droite sous la partie droite, et sentez sous quelle partie vous avez plus d'espace.
Et portez maintenant votre attention sur votre articulation de la hanche droite et suivez votre jambe droite vers le genou et notez combien d'espace vous avez sous votre genou droit.
Puis de votre genou droit, allez en direction de votre talon droit, sentez le point de contact du talon droit au sol et quelle direction prend votre pied dans l'espace ;
Puis, s'il vous plaît, portez votre attention sur la hanche gauche et suivez votre jambe gauche, notez si vous avez moins d'espace derrière votre genou, ou plus d'espace et suivez en direction du talon, sur quelle partie le talon repose au sol et en quoi l'orientation du pied diffère de celle du pied droit.
Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez lever la tête et voir si l'image que vous avez de l'orientation de vos pieds corresponds à la réalité. Est-ce que c'est comme vous l'avez imaginé ?

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Parfois, s'il y a une distorsion dans l'image que nous avons de nous-même, cette distorsion est intégrée dans la manière dont le cerveau organise le mouvement.

2. **Pouvez-vous, s'il vous plaît, rouler votre tête vraiment très doucement, dans une direction, puis dans l'autre direction**.

Très lentement, très délicatement ; et vous noterez sans doute que la tête roule plus facilement d'un côté que de l'autre. Et lentement ramenez votre tête dans une position neutre, quelque part au milieu.

Et pouvez-vous commencez à noter votre respiration et le mouvement de votre ventre quand vous inspirez et expirez. Où est-ce que vous sentez le plus de mouvements ?

Et commencez à vous relier à l'image de votre diaphragme, qui forme une sorte de dôme à l'intérieur de votre cage thoracique et commencez à y penser comme quelque chose qui s'aplatit vers le bas en direction de votre taille, lorsque vous inspirez et qui retrouve sa forme de dôme quand vous expirez.

-Laissez-cela et reposez-vous.

3. **S'il vous plaît, pouvez-vous pliez vos deux jambes, posez vos pieds à plat près du bassin, séparez-les un peu. Voyez si vous sentez vos jambes stables ou si vous notez qu'elles rentrent vers l'intérieur ou tombent un peu vers l'extérieur.**
Reprenez à nouveau l'image de votre diaphragme associé à votre respiration et lorsque vous expirez, commencez à aspirer votre plancher pelvien vers le haut. Faites ceci comme vous l'entendez, confortablement.
Et quand vous inspirez, votre diaphragme s'aplatit, se relâche et pensez que votre plancher pelvien fait de même.

Et vous pouvez pensez à votre plancher pelvien comme possédant des orifices qui sont au bout de trois tubes ou muscles sphincters et tout en continuant à aspirer votre plancher pelvien en le soulevant vers le haut dans l'expiration, notez si avez conscience de vos trois orifices, c'est bien sûr différent pour les hommes et notez si vous faites plus d'effort au niveau de l'anus ou au niveau des deux orifices de devant.

Et, s'il plaît, faites vraiment beaucoup moins que ce que vous pensez devoir faire, faites très petit, plus petit vous ferez, plus grande sera votre sensibilité. Prenez autant de pauses que vous le souhaitez.

-Allongez vos jambes et reposez-vous un peu.

Et pendant que vous vous reposez, je vais dire quelques mots sur le plancher pelvien et la descente d'organe.

Une forme de descente d'organe est quand le plancher pelvien devient très faible et la vessie descend ; la seconde forme est la descente de l'utérus et vous avez aussi le cas où c'est le grand intestin qui descend .

Donc nous allons nous intéresser aux moyens de renforcer le plancher pelvien.

Si vous avez eu ce genre de problèmes, vous serez en mesure de sentir quelques changements après huit ou dix semaines de travail avec ces exercices.

Ces exercices seront également précieux pour prévenir ce genre de problèmes.

4. **S'il vous plaît, repliez les deux jambes, gardez vos mains reposées calmement sur vos côtés et commencez a aplatir doucement votre bas du dos contre le sol ; notez comment vous faites cela, il y a plusieurs manière de le faire mais notez comment vous le faites.**

Une des manières consiste à soulever l'os pubien vers le haut en direction du sternum.

Une autre manière consiste à pousser doucement avec vos pieds contre le sol.

Reposez-vous un instant.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

5. **Et repliez les jambes, si ce n'est déjà fait et posez vos mains au-dessus de votre os pubien et laissez-les reposez là.**
Et commencez à presser avec vos doigts sur les muscles qui se trouvent juste au-dessus de l'os pubien et repoussez ces muscles contre vos bouts des doigts.

Si vous n'êtes pas certains d'être sur les bons muscles, alors toussez et vous noterez que ces musclent « sautent » un petit peu.

Maintenant, pouvez-vous trouvez un moyen d'activer ces muscles sans tousser ?
Est-ce qu-il y a des personnes qui ont des difficultés à trouver ces muscles ? Juste levez une main et quelqu'un va venir vous aider.
Une des causes de la descente d'organe est le manque d'utilisation des muscles de l'abdomen : Les personnes poussent vers le bas avec le plancher pelvien .

Maintenant, pouvez-vous faire ce mouvement de rouler votre bassin pour aplatir votre bas du dos, en utilisant ces muscles.

Assurez-vous que vos jambes sont pliées.
Et assurez-vous que vous pouvez faire ce mouvement en utilisant ces muscles juste au-dessus du pubis. Et notez si vous pouvez respirer aisément quand vous faites cela ou si votre respiration tend à s'arrêter.
Pendant que vous faites ce mouvement, est-ce que votre tête est aussi libre de basculer vers le haut et vers le bas ?
Quand vous aplatissez votre bas du dos, où va votre menton ?

Reposez-vous un instant.

6. **Repliez à nouveau les jambes, s'il vous plaît et vous connectant avec le rythme de votre respiration, et à la prochaine expiration, pouvez-vous roulez votre bassin vers le haut, comme tout à l'heure tout en fermant votre anus. Tout ceci dans la même expiration.**
Et vous pouvez relâchez dans l'inspiration.

Pour fermer votre anus, faites comme-ci vous vouliez vous retenir de péter.

- Faites une petite pause en gardant les jambes pliées.

7. **Changeons maintenant d'orientation pour venir à quatre pattes, comme un chat.**

Si vous avez des genoux sensibles, mettez votre serviette dessous.
Faites en sorte de séparer vos mains d'une distance confortable ainsi que vos genoux dont la distance qui les sépare doit être plus ou moins la même que celle qui sépare les hanches.

Et reconnectez-vous à votre rythme respiratoire et dans l'expiration, commencez à ramener votre os pubien vers le haut, vers votre colonne vertébrale, de sorte que votre « queue » vienne par en dessous.

Pensez comme si vous étiez un chat et que vous ameniez votre queue sous vous, sous votre ventre.
Donc votre os pubien tourne vers le haut et le coccyx va vers le bas. Tout ceci se fait dans l'expiration et maintenant vous pouvez à nouveau être poli en fermant l'orifice de l'anus.
Notez si vous faites des efforts au niveau de votre poitrine, de votre gorge ;

Et dans l'inspiration, revenez dans une position neutre.

Et maintenant, ajoutez à ce mouvement la fermeture de vos deux orifices à l'avant, tout en continuant à fermer l'orifice de l'anus.

Peut-être remarquez-vous qu'en faisant ce mouvement, votre bas du dos se dirige vers le plafond, pousse vers le ciel.

Pouvez-vous faire ce mouvement sans bouger votre bas du dos ?

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Allongez-vous et reposez-vous un instant, avec les jambes allongées. Et roulez votre tête d'un côté à l'autre, tout en gardant votre nuque détendue et tout en gardant vos jambes allongées

8. Voyez comment vous pouvez aplatir votre taille au sol en utilisant toutes ces choses que vous venez d'apprendre. Vos jambes restent allongées.

Ne travaillez pas trop dur, juste le minimum. Faites-vous le mouvement dans l'inspiration ou dans l'expiration ?

Essayez les deux....

Une fois dans l'inspiration, l'autre dans l'expiration et une autre fois sans respirer du tout. Quelle façon de faire préférez-vous ?

Vous pouvez placer vos mains sur votre os pubien et sentir le mouvement à l'avant de vous-même et pouvez-vous fermer vos orifices en même temps que vous faites ce mouvement ?

Et imaginez que ces trois orifices du plancher pelvien soient connectés, comme je l'ai déjà dit, à des tubes imaginaires qui montent vers votre centre, près de votre diaphragme . Pouvez-vous sentir que vous pouvez aspirez à travers ces trois orifices, comme si c'était un aspirateur.

-Reposez-vous.

9. Repliez les jambes et faites de nouveau le même mouvement.

Amenez dans l'expiration votre bassin vers le haut en utilisant vos muscles de devant tout en aspirant vos trois sphincters vers le haut.

Est-ce que mouvement vous paraît plus clair maintenant, est ce qu'il exige moins de travail ?

Est-ce que votre tête bouge plus librement ?

Arrêtez-vous un instant

10. Pliez les jambes, s'il vous plaît, et commencez à faire le mouvement opposé, c'est-à-dire augmentez l'espace sous votre bas du dos.

Juste poussez votre ventre vers l'avant, vers le ciel pendant que vous faites ce mouvement, de sorte que vous ne travailliez pas seulement avec les muscles de votre bas du dos, mais également avec ceux de devant.

-Arrêtez-vous un moment

Et la prochaine fois que vous ferez ce mouvement, pensez à relâcher votre plancher pelvien comme si vous vouliez ouvrir les orifices en direction du sol, et vous poussez votre ventre en avant.

Faites une pause au retour puis essayez à nouveau. Plusieurs fois.

Le plancher pelvien est constitué de muscles extrêmement hypertoniques. Leur fonction consiste à garder les orifices fermés. Donc en fait ; quand vous voulez uriner, vous relâchez le muscle sphincter de l'urètre. Certaines personnes pensent qu'elles poussent l'urine au dehors, mais ce que vous faites en réalité, c'est relâcher le sphincter de l'urètre

- Reposez-vous un instant.

Et pouvez-vous sentir des différences dans la manière dont vous êtes posés au sol ? Avez-vous plus ou moins d'espace sous votre taille ?

11. Et en gardant les jambes longues, commencez s'il vous plaît à vous connecter avec vos fesses et à contracter très délicatement votre fesse gauche.

Où va votre bassin quand vous faites ceci ? De très petits mouvements.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Pouvez-vous contracter votre anus en même temps que vous contractez votre fessier gauche.
Arrêtez-vous un instant

12. **Puis faites le même mouvement avec le fessier droit et notez si vous le sentez différemment sur ce côté.**

Ce muscle est-il plus fort ou plus faible ? Et est-ce que votre bassin tourne aisément vers la gauche quand vous contractez votre fessier droit ? Ou est-ce que le bassin tourne plus facilement à droite quand vous contractez le fessier gauche ?

Explorez les deux idées, l'une après l'autre.

Levez s'il vous plaît une main pour que je sache combien d'entre vous sentent une différence entre les deux fesses. Est-ce que cela veut dire que vous sentez qu'un côté est plus fort que l'autre ?

Maintenant, contractez les deux fesses en même temps et notez ce qui arrive à votre bas du dos quand vous faites cela.

Où se dirige votre os pubien ?

Pouvez-vous respirer quand vous faites cela ?

Et maintenant, contractez votre anus en même temps que vous contractez vos deux fessiers.

Puis fermer tous vos orifices, les deux de l'avant avec celui de l'arrière, tout en continuant à contracter les fessiers.
Reposez-vous un moment.

13. **Pouvez-vous venir vous asseoir, s'il vous plaît, avec vos jambes allongées devant vous et vos mains reposant sur vos cuisses et commencez à contracter les deux fessiers et voyez si vous grandissez un peu quand vous faites çà .**

Puis contractez seulement un fessier, et notez où va votre bassin ; contractez l'autre fessier, où va le bassin ?
Et est-ce que vous pouvez aller de l'un à l'autre, plom-plom, plom-plom...

Pouvez-vous sentir quand vous faites çà, qu'un côté de votre cage thoracique se raccourcit tandis que l'autre s'allonge ? c'est comme si vous tanguiez, comme un bateau, d'un côté à l'autre.

Et contractez de nouveau les deux fessiers et voyez si vous vous sentez grandir un peu...Et pouvez-vous aller plus vite sans perdre le sens de ce que vous faites ?
Reposez-vous sur le dos.

Et dans cette position, vous pouvez à nouveau contractez un fessier, puis l'autre et rouler votre bassin d'un côté à l'autre.

Pouvez-vous le faire interrompre le mouvement, de manière plus fluide ? Est-il possible qu'aucun des fessiers ne travaille plus que l'autre, de faire en sorte de les accorder.

Puis de nouveau, contractez les deux fessiers en même temps tout en pensant à allonger votre bas du dos et à raccourcir l'avant, avec les jambes allongées , si possible.
C'est un mouvement très puissant.
Continuez à faire le même mouvement et fermez les orifices de votre plancher pelvien en même temps que vous faites cela. Et faites moins que ce que vous pensez devoir faire.

Il y a quatre principes dans la méthode Feldenkrais :
- Le mouvement doit être facile
- L'absence de résistance.
-La réversibilité
-La respiration confortable

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Voyez si vous pouvez faire le mouvement en vous accordant à ces concepts. C'est très intéressant de voir comment vous faites ce mouvement différemment !
La plupart d'entre nous vivons dans des sociétés qui valorise le fait de travailler dur. Et parfois nous passons à côté et nous ne sentons plus comment nous faisons ce que nous faisons, nous sommes obnubilés par la finalité, l'objectif.

14. Alors revenons vers le mouvement du début, pliez vos jambes et reconnectez-vous avec l'image du dôme du diaphragme qui s'aplatit vers le bas, vers le périnée quand vous inspirez et ajoutez à cela le mouvement d'arquer le dos, d'amener le ventre vers l'avant dans la même inspiration. Et en même temps, relâchez votre plancher pelvien, c'est la sensation d'une légère poussée.

Et quand vous expirez, commencez à fermer vos trois orifices, aplatissez votre bas du dos et pensez à votre diaphragme qui retrouve sa forme de dôme.

Est-ce que vous pouvez maintenant connecter ces deux mouvements avec la respiration : inspirez et arquer et ouvrir le plancher pelvien et en expirant aspirez tous vos sphincters vers votre centre.

Est -ce que votre tête bouge ? Si vous constatez que votre tête ne bouge avec le reste, nous allons essayer une autre position qui consiste à mettre les deux plantes des pieds l'une contre l'autre avec les genoux ouverts. et poussez votre ventre. Puis poussez votre ventre vers l'avant en arquant votre dos et sentez où va votre tête.

Où va votre menton ?

Puis revenez à ces deux mouvements, aplatir puis arquer votre bas du dos, ne vous souciez pas de vos orifices pour le moment.

Est-ce que vos genoux s'ouvrent et s'éloignent l'un de l'autre quand vous arquez votre dos ? Ou est-ce qu'ils se rapprochent ?

Allongez vos jambes et reposez-vous.
Juste levez-vous et marchez un peu puis revenez.

-« Je vais juste vous éclairer un peu sur ce que c'est qu'une descente d'organe. » (Francesca illustre ses propos par des images d'anatomie).

Si vous avez eu plusieurs d'enfants, mais il peut aussi y avoir beaucoup d'autres raisons, l'utérus commence à descendre dans le vagin et si vous n'êtes pas sûr d'identifier ce problème, c'est comme si on sentait que quelque chose pousse tout le temps vers le bas, comme si il y avait un obstacle dans votre vagin. Et la pénétration sexuelle devient douloureuse .
L'autre organe concerné est la vessie qui peut elle aussi pousser vers le bas, dans le vagin. Dans ce cas, il devient difficile d'évacuer toute l'urine de la vessie, il en reste à l'intérieur. Alors vous avez envie d'aller aux toilettes tout au long de la nuit ! Et ce reste d'urine qui n'est pas évacué peut provoquer une infection de l'urètre.
Une partie du grand intestin peut aussi descendre en direction du vagin et alors la paroi du grand intestin peut C'est pour cela qu'il est important de maintenir un bon support au niveau du plancher pelvien. Le plancher pelvien est vraiment fait pour maintenir vos organes à leurs places.
J'aimerais maintenant vous parlez de la séparation entre votre orifice de l'arrière et les deux de l'avant et pour dire que vous avez aussi une séparation entre les deux orifices de devant, avec le muscle transversal périnien, qui sépare horizontalement les deux orifices.
percer et laisser passer les selles à travers le vagin.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Pour vous donner une image qui vous aide à travailler pour la suite de la journée, il y a deux triangles, un au-dessus et un au-dessous , le triangle de devant avec le vagin et l'urètre et vous avez l'anus dans le triangle de derrière.
Est-ce image qui vous paraît « confortable » pour travailler avec ?

O.K, alors reçommençons. Allonger-vous sur le dos encore une fois et pliez les genoux. J'aimerais vous aider à compléter l'image des muscles de votre abdomen qui vous aide à pousser votre bassin vers l'avant. Et plus particulièrement des grands droits.

15. **Donc pliez les jambes et commencez par poser vos mains sur votre cage thoracique, en bas, là où elle rentre en contact avec le sternum, avec la pointe basse de votre sternum.**

Et commencez à soulever juste un petit peu votre tête du sol et sentez sous vos doigts comment ces muscles commencent à s'engager., à s'activer. Si c'est difficile pour vous de lever la tête, placez une main derrière la tête pour vous aider et laisser l'autre sur les muscles.

Maintenant, est-ce que vous pouvez connecter ce mouvement de soulever la tête avec celui d'aspirer, de remonter votre plancher pelvien vers le haut et d'aplatir votre bas du dos au sol.

Et amenez votre menton vers votre sternum.

Et quand vous pensez à ces muscles , vous pouvez penser à des morceaux d'élastiques très épais. C'est important d'identifier ces muscles, car au lieu de pousser vers le bas avec votre plancher pelvien pour soulever un poids, vous pouvez engager ces muscles.
Pour que vous identifiez cela plus clairement, on va le faire en étant assis.

16. **Donc, s'il vous plaît, asseyez-vous. Allongées vos jambes et placez vos mains juste en dessous du sternum, sur la partie souple, puis commencez à aller en arrière, vous allez sentir ces muscles tout de suite. Est-ce que tout le monde peut le sentir ?**

Et alors, en même temps que vous allez en arrière, pensez à votre plancher pelvien. Et voyez si vous pouvez utiliser ces muscles au lieu de pousser vers le bas le plancher pelvien.
Reposez-vous un peu sur le dos

17. **Pliez les jambes, s'il vous plaît, placez une main derrière la tête et une autre sur vos muscles, au dessus de votre estomac.**

Prenez une inspiration et en expirant, soulevez votre tête et remontez votre plancher pelvien de manière à ce que votre pubis vienne dire bonjour à votre sternum.

Assurez que le bas de votre dos soit bien à plat sur le sol.
Pouvez-vous faire ceci doucement de manière à pouvoir respirer confortablement ?

Faites le même mouvement mais cette fois-ci, c'est dans l'inspiration que vous levez la tête et raccourcissez le devant de vous même. Et quand vous expirez, vous relâchez, vous ramenez la tête au sol.
Pouvez-vous sentir la différence entre les deux manières de faire. Qu'est-ce qui arrive à votre plancher pelvien quand vous faites le mouvement de cette manière, en soulevant la tête en aspirant.
-Reposez-vous et roulez la tête doucement, d'un côté à l'autre.
Et simplement reposez-vous et connectez-vous avec vous même, avec les sensations que vous avez expérimentées et les sensations que le contact avec le sol vous permet de ressentir.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

18. **Repliez vos jambes, s'il vous plaît et placez vos coudes sur le sol, avec les mains en l'air et laissez vos mains suspendues à vos poignets. Puis pensez aux paumes de vos mains comme si elles étaient des dômes et commencez à rapprocher les doigts de chaque mains les uns vers les autres, très doucement de manière à ce que les mains forment un petit dômes ;**

Vous rapprochez les doigts de la main droite entre eux et ceux de la main gauche entre eux, mais les deux mains ne se touchent pas. Et vous relâchez doucement.

Pour la suite, nous appellerons ce mouvement »refermer et ouvrir la main ». Faites-le très doucement.

Et commencez à pousser votre ventre vers l'avant et à arquer votre dos quand vous ouvrez la main et quand vous rapprochez les doigts et refermez les mains, ramenez votre bas du dos vers le sol. Et puis inspirez, poussez votre ventre en avant et ouvrez vos mains et quand vous expirez, vous fermez doucement vos mains et vous remontez votre pubis en direction de la tête.

Pensez à l'idée de raccourcir tout l'avant quand vous expirez et ramenez le pubis vers vous.

Et puis commencez à inspirer avec la bouche ouverte quand vous ouvrez vos mains et que vous poussez le ventre en avant et arquez le bas de votre dos.

Et quand vous expirez, vous fermez la bouche, refermez vos mains et pensez à fermer vos trois orifices en même temps, sans oublier d'amener le bas du dos au sol.

Pensez que vous êtes comme un animal marin et que vous bougez et respirez de cette façon, de manière légère et fluide. Peut-être comme une méduse ou une sorte d'éponge.

Pensez à laisser vos yeux détendus, même s'ils sont fermés. Essayez de froncer les sourcils pendant que vous faites ce mouvement et voyez si çà change la qualité de ce mouvement.

Qu'arrive-t-il dans le mouvement de vos mains ? Et puis détendez votre visage et continuez ce mouvement quelques instants.

Puis faites ce mouvement en souriant et voyez si cela influence votre mouvement.

Arrêtez-vous et reposez-vous quelques instants.

19. **S'il vous plaît, revenez à quatre pattes sur vos genoux et vos mains.**

Commencez à amenez votre os pubien en direction de votre poitrine et éloignez votre colonne vertébrale, votre bas du dos de vous quand vous faites ceci, amenez votre « queue » entre vos jambes.

Et pensez aux muscles de l'avant, qui se raccourcissent quand vous faites ceci pendant que votre colonne vertébrale s'allonge à l'arrière de vous même.

Pouvez-vous faire ceci avec l'idée que vous avez deux yeux sur vos ischions et qu'ils regarder en bas vers le sol, et non vers votre ventre. Est-ce que cette image change la manière de faire le mouvement ?

Et maintenant, ajoutons la consigne au niveau de la respiration : Quand vous inspirez, poussez votre ventre vers le bas, en direction du sol et pensez que les yeux de vos ischions regardent vers le ciel.

Et quand vous amenez votre bassin vers l'avant, en direction de la cage thoracique, amenez votre tête en avant comme si vous vouliez regarder vers votre pubis.

Et puis faites l'opposé : quand vous poussez votre ventre vers le bas en inspirant, regardez en avant et en haut, de sorte que si vous étiez un chat, votre queue irait alternativement sous vous et vers le haut et votre tête.

Ajoutez la respiration : vous inspirez quand vous poussez votre ventre vers le sol et vous expirez en fermant le devant, tous vos orifices et sentez-vous raccourcir à l'avant.

Pensez à ces trois merveilleux tubes, ces sphincters qui sont qui sont tirés vers le centre quand vous fermez vos orifices.

-Très bien, arrêtez-vous et allongez-vous sur le dos.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Pensez à nouveau à vos contacts avec le sol et notez quelques changements ; ce ne sont pas forcément de grands changements, mais quelque chose d'assez subtil. Ce peut être simplement une qualité différente.
Comment respirez-vous ?
Une manière simple de dire pourquoi nous faisons des mouvements puis nous nous reposons au sol, est de penser que votre cerveau a pris une photographie d'un mouvement différent et quand vous allongez au sol ensuite, la photo est en train d'être développée.
Le lien qui concrétise votre apprentissage est en fait votre capacité à devenir conscient de ce qui a changé dans votre expérience.

20. **Amenez à nouveau vos jambes pliées, s'il vous plaît, l'une après l'autre. Pliez vos coudes au sol avec vos mains en l'air, souplement suspendues à vos poignets.**

Doucement commencez à inspirer, ouvrez vos mains, arquez votre dos et en remâchant votre plancher pelvien. Et quand vous expirez, formez un dôme avec vos mains en rapprochant vos doigts et commencez à bouger votre bassin comme vous l'avez fait au début de la leçon, aplatissez votre dos, remontez votre pubis et refermez vos orifices.

Vous pouvez aussi ouvrir un peu la bouche quand vous ouvrez vos mains et la fermer quand vous fermez vos mains.
« That's wonderful ! », s'il vous plaît, reposez-vous.

Roulez votre tête d'un côté à l'autre.

Peut-être qu'elle roule plus facilement qu'au début. Notez combien de vous bouge quand vous respirez, qu'elles sont les endroits qui suivent la respiration ? Au niveau de votre abdomen, de vos côtes, est-ce que vous avez plus d'espaces à l'intérieur de vous même ?
Est ce que vous pouvez sentir plus clairement le mouvement de votre diaphragme, qui descend quand vous inspirez et reprend sa forme en dôme quand vous expirez ?

Et inspirez et juste sentez le diaphragme pousser vers le bas, vous laissez le plancher pelvien s'ouvrir et les trois orifices se détendent, s'ouvrent un peu.

Et en expirant retrouvez cette image qui reprend sa forme de dôme et le plancher pelvien suit cette forme de dôme.

Voyez-vous un lien plus étroit entre ces deux mouvements, maintenant ?

Voyons si nous pouvons sentir cela debout !

21. **Prenez votre temps dont vous avez besoin pour rouler sur le côté, venir vous asseoir pour vous mettre debout. Une fois debout, fermez les yeux. Et pensez aux deux dômes qui se trouvent sous la plante de vos pieds. Pensez à la manière dont vous vos dômes s'alignent les uns au-dessus des autres: vous avez le dôme de vos pieds, le dôme de votre plancher pelvien, le dôme de votre diaphragme et le dôme du voile du palais de votre bouche .**
Et nous reviendrons sur ces trois dômes cet après-midi, après le déjeuner. Merci.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

DIMANCHE APRES-MIDI.

Question :Quand on fait des danses assez chaotiques, frénétiques comme par exemple des danses africaines où on vous demande de tout lâcher, est-ce qu'il faut aussi relâcher aussi le plancher pelvien en même temps qu 'on lâche tout le reste, ou est ce qu'il faut garder un soutien à ce niveau, comme si on se retenait un peu d'aller uriner. Et parfois certaines personnes souffrent d'incontinence après avoir dansées ainsi.

-Francesca : Si tu penses à ce qu'on a fait ce matin, où on a expiré en fermant les orifices pour remonter le plancher pelvien, ce prendra sans doute du sens quand tu dois prendre du poids sur tes pieds pour sauter, comme si tu étais sur un trampoline, tu seras probablement capable de fermer ton plancher pelvien ; de le remonter en expirant. Quand tu dois lutter contre la gravité, tu peux en fait expirer et remonter ton plancher pelvien.
Si vous pensez aux danseurs, quand ils s'élèvent ils inspirent et quand ils reviennent au sol, c'est le moment de l'expiration où vous vous tenez sur vos pieds et c'est alors que vous allez vous raccourcir un peu l'avant et remonter le plancher pelvien.
Par exemple, quand vous sautez sur un trampoline, vous atterrissez sur une surface souple, élastique, mais vous le faites quand même en expirant. Vous avez besoin de coordonner la respiration avec les dômes.

Remarque : j'aimerais parler d'une expérience personnelle et de l'efficacité du travail que tu nous as proposé, parce que ce matin, j'ai eu une quinte de toux et depuis longtemps je sentais que quand je toussais beaucoup, j'avais une pesanteur sur le périnée. Et ce matin, j'ai eu une quinte de toux et j'ai constaté que, par réflexe, le périnée rentrait à l'intérieur. J'ai trouvé çà intéressant, d'autant plus que je ne l'ai pas fait volontairement.

Francesca : C'est ce qui arrive avec ce travail en Feldenkrais, c'est que le cerveau retient cet apprentissage.

O.K, s'il n'y a plus de questions, s'il vous plaît

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

DEUXIEME P.C.M.
LES DIAGONALES

-

1. **Allongez-vous sur le dos et repliez les jambes l'une après l'autre pour mettre vos pieds à plat sur le sol.**

Et sentez, explorez le dôme, la partie supérieure de votre bouche avec votre langue.
J'entends par là la partie dure du palais, pas la partie molle, pas le voile du palais. Et quand vous amenez le bout de votre langue vers l'arrière, en direction du voile du palais, observez ce qui se passe dans votre gorge. Sentez comment ce mouvement de la langue provoque en fait une expansion du haut de la gorge, donne la sensation d'un espace plus grand. Vous pouvez avoir la sensation que c'est comme le début d'un bâillement.
Et n'hésitez pas à bailler si vous en n'avez envie. Et sentez quand vous commencez à bailler comment le palais supérieur commence à se contracter vers le haut, en direction du sommet de votre tête.

Maintenant, intégrez votre rythme respiratoire : Quand vous inspirez, laissez relâchée la partie supérieure de votre bouche, laissez relâché votre diaphragme, et dans l'expiration, pensez à votre diaphragme qui prend sa forme de dôme et exagérez le dôme de votre diaphragme quand vous expire le palais supérieur de la bouche se relève un peu.

Et vous pouvez ajouter le diaphragme du plancher pelvien quand vous expirez, le plancher pelvien remonte, le diaphragme retrouve sa forme de dôme et le palais supérieur de la bouche remonte lui aussi légèrement .

-Reposez-vous, s'il vous plaît.

Les muscles du plancher pelvien sont faits de deux sortes de fibres :Vous avez des fibres qui se contractent lentement et qui sont destinées à faire des contractions qui dirent longtemps dans le temps.
Elles servent à soutenir le contenu abdominal et retenir vos urines. On peut les considérer comme les muscles de l'endurance .
Et puis on n'a une autre sorte de fibres, celles qui se contractent rapidement et fortement, qui ne peuvent pas tenir longtemps les contractions. On a besoin de ces muscles pour les moments où il y a une pression abdominale qui est un peu plus importante, par exemple quand on rit, ou quand on tousse. Ces muscles sont plutôt des sprinters.

2. **De nouveau, repliez vos jambes et laissez un espace confortable entre vos pieds et commencez à relever votre plancher pelvien vers le haut en même temps que vous aplatissez le bas du dos et utilisez les muscles endurants pour faire cela, ceux qui sont prêts à soutenir de longues contractions.**
Et voyez si vous pouvez rester dans cette position tout en respirant librement et en gardant ces muscles contractés pendant un moment. Et dans un moment, je vais vous demander de rire ou de tousser et de sentir ce qui se passe au niveau du plancher pelvien quand vous faites cela.
Donc, allez-y ...Est-ce que votre plancher pelvien rigole avec vous ? Etes-vous maintenant capable de sentir ces deux fonctions distinctes ?

Puis reposez-vous et roulez un peu la tête de droite à gauche.

J'aimerais maintenant introduire une autre sorte de mouvements, un mouvement diagonal. Donc pouvez-vous pensez à votre cage thoracique et notez si l'un de vos côtés, le droit ou le gauche,

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

vous paraît plus court, plus compact. Par exemple, sentez la distance entre l'aisselle et la hanche.

3. **Et essayez de raccourcir le côté gauche de votre cage thoracique, très doucement et faites-le comme vous voulez. Sentez quels groupes de muscles vous utilisez pour faire cela. Par exemple, pensez à resserrez les muscles au niveau de votre taille.**

Puis essayez de faire la même chose avec vos jambes repliées et vos pieds à plat sur le sol.

Essayez maintenant de raccourcir votre côté droit et notez si vous sentez une différence entre les deux côtés.

Reposez-vous.

4. **S'il vous plaît, repliez uniquement la jambe gauche. Et mettez votre main gauche sous l'arrière de votre tête et soulevez doucement votre tête en dirigeant votre coude gauche vers votre hanche gauche. Et sentez comment le côté gauche se contracte pour faire cela.**

Le pied gauche reste sur le sol et votre tête va venir un peu vers la gauche en faisant cela.

5. **S'il vous plaît, asseyez-vous,**

On va commencer par le faire dans une position différente. Ce qu'il y a de formidable avec la méthode Feldenkrais, c'est qu'on peut faire la même chose de plein de manières différents.

Mettez vos plantes de pieds l'une contre l'autre et placez votre main gauche derrière la tête et rapprochez en allant sur le côté votre coude gauche et votre genou gauche l'un de l'autre.

Pouvez-vous sentir que vous contractez les muscles de votre taille du côté gauche ?

6. **Maintenant, allongez-vous et refaites-le sur le dos. Repliez votre jambe gauche à nouveau, placez votre main gauche derrière la tête, levez un peu la tête et amenez votre tête et votre bras vers la gauche, vers le bas et par le côté en direction de la hanche gauche.**

Et tout en faisant cela , vous pouvez peut-être sentir que votre hanche gauche décolle un peu du sol et que votre bassin tourne un peu vers la droite.

Et maintenant, commencez à avoir l'idée que votre plancher pelvien peut se soulever du côté gauche. Et qu'il va aller vers le haut en direction de votre diaphragme. En contractant la fesse gauche, cela va vous aider à soulever la hanche gauche pour aller à droite.

Donc vous raccourcissez votre côté gauche, vous contractez la fesse gauche et en même temps vous remontez le côté gauche de votre plancher pelvien vers votre diaphragme.

Reposez-vous quelques instants.

7. **On va le faire maintenant de l'autre côté, donc s'il vous plaît repliez la jambe droite et placez la main droite à l'arrière de la tête. Puis soulevez légèrement la tête en raccourcissant votre côté droit en contractant les muscles de la taille, la fesse droite, et remonter le côté droit du plancher pelvien en direction du diaphragme.**

Et vous imaginez que votre pubis commence à tournez vers la gauche.

Venez voir cette personne pour qui ce mouvement est clair :

Vous voyez, c'est une contraction très puissante, des muscles de la taille et du fessier et vous voyez, elle pousse son ventre en avant quand elle fait le mouvement. Et çà c'est le « truc », d'arriver à amener l'avant du corps à travailler avec l'arrière du corps.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

8. **S'il vous plaît, reposez-vous une minute et quand vous serez prêts, faites l'autre côté. Et quand ce mouvement est clair, commencez à penser à remonter le côté du plancher pelvien vers votre taille du même côté, le côté qui correspond au côté que vous soulevez, que vous raccourcissez.**

Pouvez-vous pensez à un mouvement, une activité de la vie quotidienne pour lequel ce que nous faisons là est utile ?

Par exemple, est-ce que çà pourrait vous aider à regarder le plan de Paris qui sur la banquette arrière de votre voiture alors que vous êtes assis à l'avant ?

Reposez-vous un instant, s'il vous plaît.

9. **Allongez vos jambes. Et maintenant dans cette position, sur le dos et les jambes allongées pouvez-vous ré évoquez ce mouvement consistant à raccourcir votre côté gauche ? Sans soulever votre tête, sans placer la main derrière la tête, juste comme vous êtes, sur le sol.**

-Puis faites la même chose pour le côté droit..

Et sentez comment votre bassin à envie de rouler d'un côté à l'autre quand vous évoquez ce mouvement.

Sentez que vous pourriez contracter l'une de vos fesses pour vous aider à faire cela.

Est-ce que vous reconnaissez cette action ?

-Arrêtez-vous et reposez-vous.

10. **On va maintenant explorer cela dans une autre position, donc, s'il vous plaît, venez à quatre pattes. Et assurez d'avoir assez de distance entre vos genoux, de manière à vous sentir stable ; Levez votre pied gauche un petit peu et faites-le glisser vers la gauche.**

Le pied glisse près du sol. Et vous pouvez tourner la tête vers votre pied quand il va vers la gauche. C'est le même mouvement et vous pouvez le faire en commençant à contracter les muscles du côté gauche de votre taille.

En même temps que vous raccourcissez le côté gauche de votre cage thoracique, allongez le côté droit.

Puis asseyez-vous sur vos talons pour soulager un peu vos genoux.

Et revenez à quatre pattes et faites la même chose avec votre côté droit. Commencez ce mouvement en repliant vos côtes, de manière à garder votre force dans votre centre. Et votre pied fait un mouvement secondaire.

Sentez-vous une différence entre vos deux côtés quand vous faites cela ?

Peut-être que vous commencez à sentir que vos poignets protestent un peu, alors...

Arrêtez-vous et reposez-vous sur le dos.

Est-ce que vous vous sentez plus capable de raccourcir votre côté gauche, en étant ainsi allongé sur le dos ?

Probablement que vous allez sentir qu'une jambe se raccourcit et qu'une autre s'allonge.

11. **Et maintenant rajoutez cette image que l'épaule gauche et la hanche gauche se rapprochent l'une de l'autre.**

Et puis faites la même chose à droite en ajoutant le mouvement du plancher pelvien : quand vous raccourcissez votre côté droit, vous remontez le côté droit du plancher pelvien, et inversement pour l'autre côté.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Pouvez-vous faire cela sans saccades dans le mouvement, de manière fluide ? Et faites les deux alternativement, sans vous arrêter.

Reposez-vous un peu.

12. **Placez la paume de votre main dominante sur votre front et roulez doucement votre tête d'un côté à l'autre, avec votre main.**

Est-ce que vos yeux vont dans la même direction que la tête ? Commencez à les amener dans la direction opposée à votre tête. Comment cela influence votre manière de bouger ?

Revenez au centre et reposez-vous. Et bougez seulement vos yeux, très doucement de droite à gauche.

Pouvez-vous sentir quel est votre œil dominant ? Ramenez vos deux yeux au centre et reposez-vous. Puis commencez à diriger vos yeux vers le bas ; vers votre pubis.

Est-ce que vous regardez vers le bas dans l'inspiration ou dans l'expiration ?

Puis reposez-vous.

13. **Repliez à nouveau vos jambes et pensez que vous avez un œil juste au milieu de votre pubis, à l'avant. Et commencez à remonter votre pubis vers le haut tout en regardant avec vos deux yeux vers le bas.**

Et voyez si vous le faites automatiquement sur une expiration et sentez-vous que vous le faites en raccourcissant ce muscle très puissant à l'avant de vous même et que vous le faites sans y penser ?

Et si vous dirigez vos yeux vers le haut, tout en continuant à amener l'œil du pubis vers le haut, est-ce que le mouvement change ? Est-ce que çà change la manière dont vous respirez ?

Et puis revenez au premier mouvement, où les yeux vont vers le bas et l'œil du pubis vers le haut, dans une expiration.

« Good, take a rest . »

Sentez-vous libre de vous reposez dans la position qui vous convienne, sur le ventre, sur le côté.....

14. **Pouvez-vous une fois de plus revenir vous allongez sur le dos et plier votre jambe gauche. Et faites un petit mouvement de soulever votre épaule droite en direction du ciel, plusieurs petits mouvements.**

Est-ce que vous sentez que vous utilisez des groupes de muscles qui vous sont familiers maintenant ? Par exemple, quand vous levez l épaule droite, sentez-vous une réponse dans les muscles de la taille à gauche ?

Relâchez l'épaule.

15. **Et commencez à contracter votre fesse gauche, juste un peu et les muscles de la taille à gauche. Puis ajoutez les deux mouvements : en même temps que vous contractez les muscles de la taille à gauche et la fesse gauche, levez l'épaule droite, de sorte que vous rapprochez la hanche gauche et l'épaule droite l'une de l'autre ; vous créez une diagonale.**

Arrêtez-vous quelques instants..

15. **Et puis faites le même mouvement de l'autre côté, en repliant votre jambe droite.**

Contractez la taille à droite, la fesse droite et soulevez l'épaule gauche de manière à rapprocher l'épaule gauche de la hanche droite, en créant une diagonale.

Ce n'est pas tellement une rotation du bassin qui roulerait sur le côté, mais c'est plutôt une connexion musculaire plus directe, en diagonale.

O.K, reposez-vous un peu. Mettez-vous debout, s'il vous plaît, et nous revenons dans dix minutes.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

TROISIEME P.C.M.
ROULER D'UN COTE A L'AUTRE.

1. S'il vous plaît, asseyez-vous de manière confortable avec votre serviette auprès de vous. Et asseyez-vous avec les pieds au sol, séparés par une distance qui vous paraît confortable ;Et retrouvez ce mouvement de raccourcir un côté, vous choisissez lequel, en soulevant la hanche vers le haut et en la reposant.

Pouvez-vous le faire sans soulever le pied du sol ? Puis faites le même mouvement de l'autre côté, est-ce qu'un côté vous semble plus facile que l'autre ? Que font vos côtes ? Est-ce que vous pouvez reprendre quelque chose du mouvement de tout à l'heure qui consistait à raccourcir les côtes en contractant les muscles autour de la taille ?

Et reposez-vous au milieu.

2. Est-ce que vous pouvez prendre votre serviette, la rouler pour en faire une sorte de selle et vous asseoir dessus, comme si vous étiez sur un cheval. Et très lentement, commencez à rouler sur votre selle vers la gauche pour venir mettre votre poids sur la fesse gauche .

Où va votre épaule gauche, relativement à votre hanche gauche ? Essayez de soulever l'épaule gauche pendant que vous amenez le poids sur la fesse gauche.

Que se passe-t-il avec votre tête ? Est-ce qu'elle s'incline vers la gauche, vers la droite, essayez les deux idées et voyez quelle direction vous semble la plus confortable.

3. Puis revenez au milieu, posez, s'il vous plaît, votre main droite sur le sommet de votre tête, amenez encore une fois votre poids sur votre fesse gauche et amenez votre coude droit vers le bas, dans une trajectoire verticale, vers votre hanche droite.

Puis revenez, faites çà deux où trois fois et rajoutez à cela l'idée que lorsque vous soulevez votre hanche droite, vous pouvez également remontez le côté droit du plancher pelvien.

Reposez-vous un moment

4. Et puis, explorez le même mouvement de l'autre côté ; La main gauche est sur le sommet du crâne, vous amenez le poids sur votre fesse droite et vous amenez le coude en direction de la hanche gauche qui se soulève.

Trouvez-vous qu'un côté est plus puissant que l'autre ?

Est-ce que vos deux pieds reposent au sol quand vous faites cela ?

5. Essayons ceci dans une orientation différente. Mettez-vous sur une marche de l'escalier, avec un pied suspendu en l'air, vos deux mains posées sur la taille. Tournez-vous de manière à ce que nous regardions tous dans le même sens ; Votre jambe gauche est donc suspendue, elle pend un peu plus bas que la jambe droite.

Amenez votre pied gauche encore un peu plus bas, mais sans fléchir votre genou droit. Sentez que votre hanche droite va vers le haut.

Et maintenant, pressez avec votre pied droit dans le sol de manière à lever votre jambe gauche plus haut que la droite.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Vous voyez que vous avez un jeu assez important entre les deux articulations des hanches. Continuez un peu, une fois vers le haut, une fois vers le bas. Faites un mouvement léger, en utilisant la force des muscles de la taille et raccourcissez votre côté à partir de ces muscles.

Et puis marchez un petit peu dans la salle. Est-ce que vous sentez que vous boitez un peu ?

6. **Puis revenez vers l'estrade, on va s'orienter dans l'autre direction ;**

Si vous ne vous sentez pas en sécurité au niveau de l'équilibre, vous pouvez posez la main sur l'épaule de votre voisine ou voisin. Au cas où, à la maison, vous n'auriez pas d'escalier, vous pouvez essayer cela sur des annuaires.

Donc, le pied droit est un peu suspendu plus bas que le pied gauche, ne pliez pas le genou gauche et poussez avec votre pied dans le sol pour soulever la hanche droite plus haut que la hanche gauche.

Vous sentirez probablement une différence par rapport à l'autre côté. Allez vers le haut et vers le bas, très doucement, en contractant les muscles de votre taille à droite.

Marchez un petit peu dans la pièce.

Peut-être que vous vous sentez sur vos deux jambes, maintenant ? Est-ce que votre plancher pelvien a changé avec ce mouvement ? Oui ? Comment ? Cà tire, C'est déplaisant ? Ce peut-être un inconfort des muscles qui se relâchent après avoir tenus très longtemps ;

7. **Asseyez-vous de nouveau sur votre selle, fermez vos yeux et voyez si vous pouvez aller d'un côté à l'autre, avec plus d'informations sur ce puzzle. Gardez vos genoux séparés .**

Comment pourriez-vous intégrez maintenant les pieds dans ce mouvement, quel pied pousseriez-vous dans le sol quand vous roulez votre bassin vers la gauche ? Est-ce que vous pouvez sentir la connexion entre vous et la gravité.

Et puis commencez à penser à votre plancher pelvien, alors vous pouvez monter le côté droit du plancher pelvien.

Puis enlevez la serviette et reprenez le même mouvement ; et quand vous venez placer le poids sur la fesse droite, contractez la fesse droite, et faites que vous deveniez plus grands de ce côté.

Et faites la même chose de l'autre côté, contractez la fesse gauche puissamment quand vous amenez le poids sur cette fesse et grandissez-vous.

Reposez-vous, s'il vous plaît

8. **Venez, s'il vous plaît, sur le bord de votre chaise, de manière à vous asseoir sur vos ischions. Séparez les pieds suffisamment.**

Pas mal de schémas musculaires sont produits par ces habitudes de s'asseoir les jambes serrées ou croisées l'une sur l'autre. Certaines personnes sentent qu'elles sont continuellement contractées au niveau des fléchisseurs de la hanche et des adducteurs. Et cela peut créer beaucoup de tension au niveau de plancher pelvien.

Maintenant, pouvez-vous reprendre le mouvement avec lequel nous avons commencé, qui consiste à rouler votre bassin en arrière et à relever le pubis en direction du sternum. Faites le mouvement plusieurs fois et pensez aux yeux qui sont sur vos ischions et imaginez qu'ils veulent voir vers le haut, vers votre ventre. Et placez un autre œil sur votre sternum et pensez que votre œil placez sur le pubis veut voir l'œil de votre sternum ; et vice versa.

Revenez au neutre et asseyez-vous au fond de vos chaises pour vous reposer.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

9. **Puis revenez une fois de plus sur le bord de votre chaise, sur vos ischions. Séparés suffisamment vos pieds et vos genoux. Et cette fois, nous allons faire le mouvement opposé, d'ouvrir l'avant de vous et rouler vers l'avant de vos ischions.**

Et les yeux placés sur vos ischions veulent voir qui est assis derrière vous. Et l'œil du sternum veut voir le ciel.

Et allez et venez entre ces deux mouvements et ajoutez la respiration : laissez-vous inspirez quand vous amenez votre ventre vers l'avant et expirez quand vous amenez l'œil du pubis vers l'œil du sternum.

Ouvrez les orifices de votre plancher pelvien lorsque vous inspirez et aspirez les sphincters dans les tubes qui sont connectés aux sphincters, quand vous expirez et raccourcissez l'avant.

Et reposez-vous en vous mettant debout et en marchant un peu. Est-ce que vous marchez d'une manière différente ?

10. **Arrêtez-vous où vous êtes, fermez vos yeux et connectez-vous à votre respiration, pensez à votre diaphragme qui s'aplatit vers le bas quand vous inspirez et quand vous expirez, tournez l'œil de votre pubis en direction de votre sternum . Et quand vous inspirez, tournez l'œil du pubis vers le bas en relâchant votre plancher pelvien.**

Reposez-vous et marchez un petit peu, pouvez-vous reprendre ce mouvement de l'œil du pubis qui bouge une fois vers le haut et une fois vers le bas, pendant que vous marchez.

11. **Revenez vous asseoir, s'il vous plaît, venez sur le bord de votre chaise, sur vos ischions et fermez vos yeux de manière à être centré sur ce que vous faites . Et retrouvez la relation avec le palais supérieur et amenez le bout de votre langue vers l'arrière comme si vous alliez commencer à bailler. Et vous pouvez aussi songer à un air d'opéra, comme si vous alliez projeter votre voix à l'extérieur. Et maintenant, voyez si vous pouvez monter le palais supérieur de votre bouche sans avoir besoin de bailler, sans avoir besoin ni d'expirer, ni d'inspirer.**

Et relâchez votre bouche quelques instants.

12. **Et placez vos mains sur vos genoux, avec les paumes vers le ciel et commencez à faire ce mouvement des mains qui se ferme et s'ouvre, comme ce matin .et comme vous inspirez, ouvrez votre bouche d'une façon détendue, ouvrez vos mains aussi d'une manière détendue et quand vous expirez, refermez vos mains, refermez votre bouche et remontez le palais supérieur.**

Peut-être que ce serait plus facile à sentir si vous aviez les paumes des mains tournez vers le sol, cela vous donnerait mieux la sensation du dôme. Les mains doivent être un peu en l'air .
Et trouvez un rythme qui vous permette de sentir la relation entre ces trois mouvements, celui des mains, de la bouche, et de la respiration.

Et ajoutez à cette chorégraphie votre diaphragme, de la manière suivante : quand vous inspirez, que vos mains s'ouvrent et votre bouche aussi, votre diaphragme descend vers le bas et tend à devenir horizontal, et quand vous expirez en refermant vos mains et en soulevant le voile supérieur vers le haut, le diaphragme reprend une forme de dôme.

Continuez ce mouvement au même rythme, mais ajoutez le mouvement de votre plancher pelvien, qui prend une forme de dôme en même temps que vous expirez et que les autres diaphragmes font de même.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

Continuez et commencez à sentir le dôme sous votre voûte plantaire et voyez si, quand vous expirez, vous pouvez ajouter le dôme de votre voûte plantaire aux autres dômes.

Reposez-vous, s'il vous plaît, dans le fond de votre chaise.

13. Et revenez vous mettre debout, encore une fois, laissez vos bras relâchés le long de vous-même. Et prenez une longue inspiration et quand vous expirez, sentez que vous pouvez créer un dôme sous votre voûte plantaire, faire un dôme avec vos mains, votre plancher pelvien, votre diaphragme et votre palais supérieur.
Et faites 90% de moins que ce que vous êtes en train de faire. Et puis tranquillement, ouvrez vos yeux, marchez un peu...

Je pense que c'est une très jolie manière « organique » de conclure la journée. Je vous remercie tous pour votre venue et votre participation et pour avoir exploré le travail Feldenkrais de cette manière.

FIN DU STAGE OUVERT AU PUBLIC.

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

SOMMAIRE

Présentation de Francesca White et contenu de la post-formation.

POST-FORMATION

Vendredi 7 juin 2002

Introduction.

P.C.M. 1 FERMER ET OUVRIR LES TROIS ORIFICES
BASCULER LE BASSIN D'AVANT EN ARRIERE.....1
QUESTIONS ET OBSERVATIONS.....6
DEMONSTRATION EN IF.....8

P.C.M. 2 DIFFERENCIER LE MOUVEMENT DU BASSIN DE CELUI DES HANCHES.....11

Samedi 8 juin 2002

QUESTIONS ET OBSERVATIONS..... 14

P.C.M. 3 IDENTIFIER LES GRANDS DROITS..... 15
DEMONSTRATION EN IF.....16

P.C.M. 4 ARQUER LE DOS..... 17
INTEGRATION FONCTIONNELLE..... 18
NOUVELLE INTEGRATION FONCTIONNELLE.....20

P.C.M.5 INTRODUCTION AU MOUVEMENT DU DIAPHRAGME..... 21

P.C.M 6 BOUGER D'UN COTE A L'AUTRE..... 22
PETIT RESUME DE LA VIDEO ET REMARQUES ET QUESTIONS..... 24
FIN DE LA P.C.M. 6/ AVEC LA SERVIETTE EN GUISE DE SELLE..... 25

P.C.M. 7 LES TROIS DOMES..... 27

JOURNEE PUBLIQUE

Dimanche 9 juin 2002

P.C.M. 1 LES ORIFICES LES GRANDS DROITS.....29
QUESTIONS ET REMARQUES (dimanche après-midi)..... 38

P.C.M. 2 LES DIAGONALES.....39

P.C.M. 3 ROULER D'UN COTE A L'AUTRE, ASSIS..... 43

Tous droits réservés à Feldenkrais-France ®

LES MUSCLES PROFONDS ET SUPERFICIELS DU PLANCHER PELVIEN DE LA FEMME

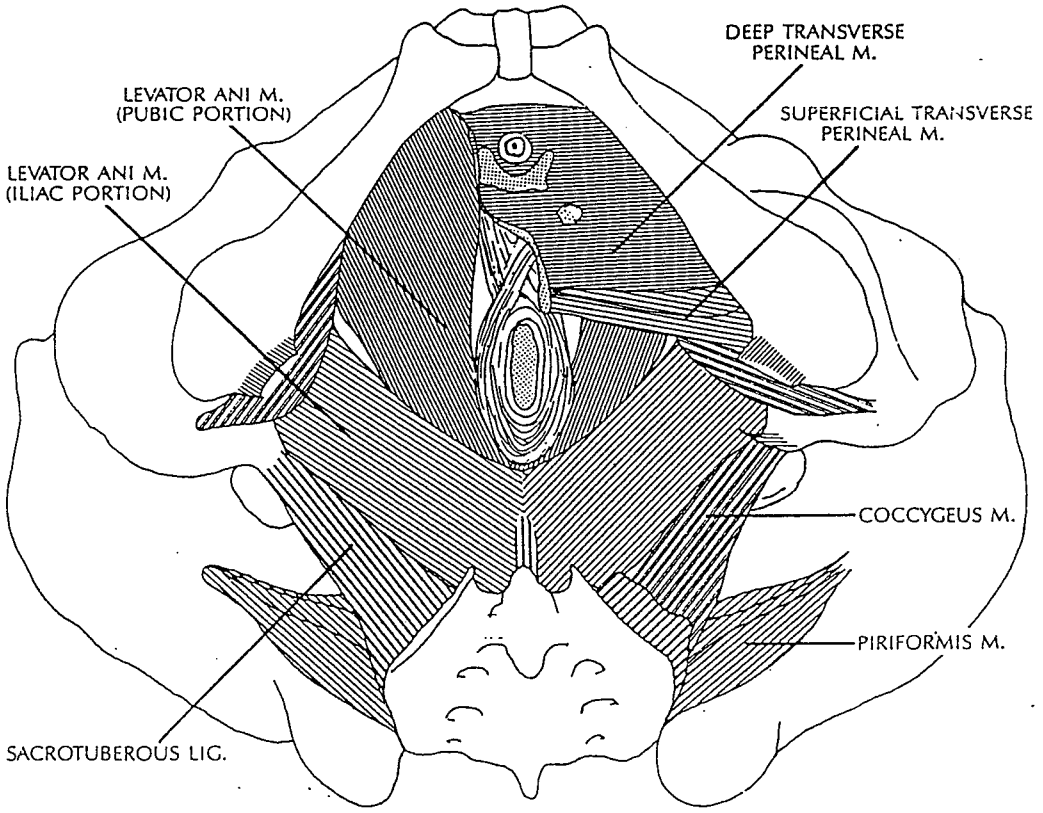


Illustration 9-1
Inferior View of the Female Pelvic Floor — Deep Muscles

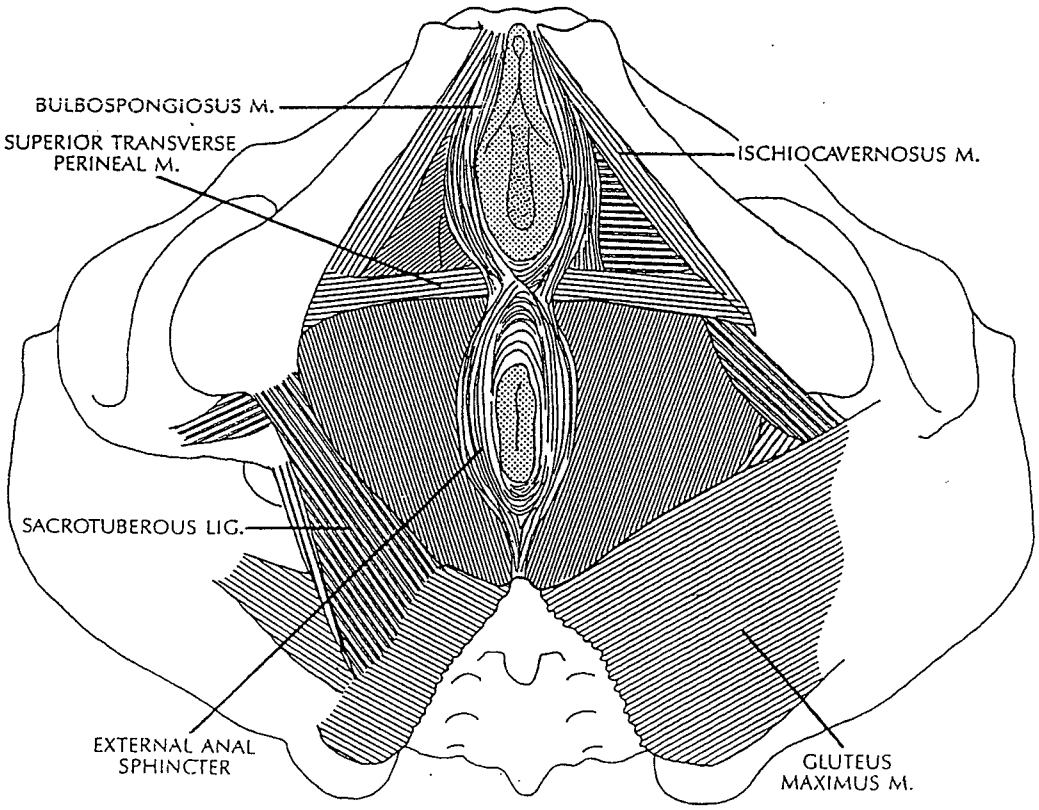


Illustration 9-2
Inferior View of the Female Pelvic Floor —
Superficial Muscles

LA VESSIE DE LA FEMME
LIGAMENTS ET MUSCLES

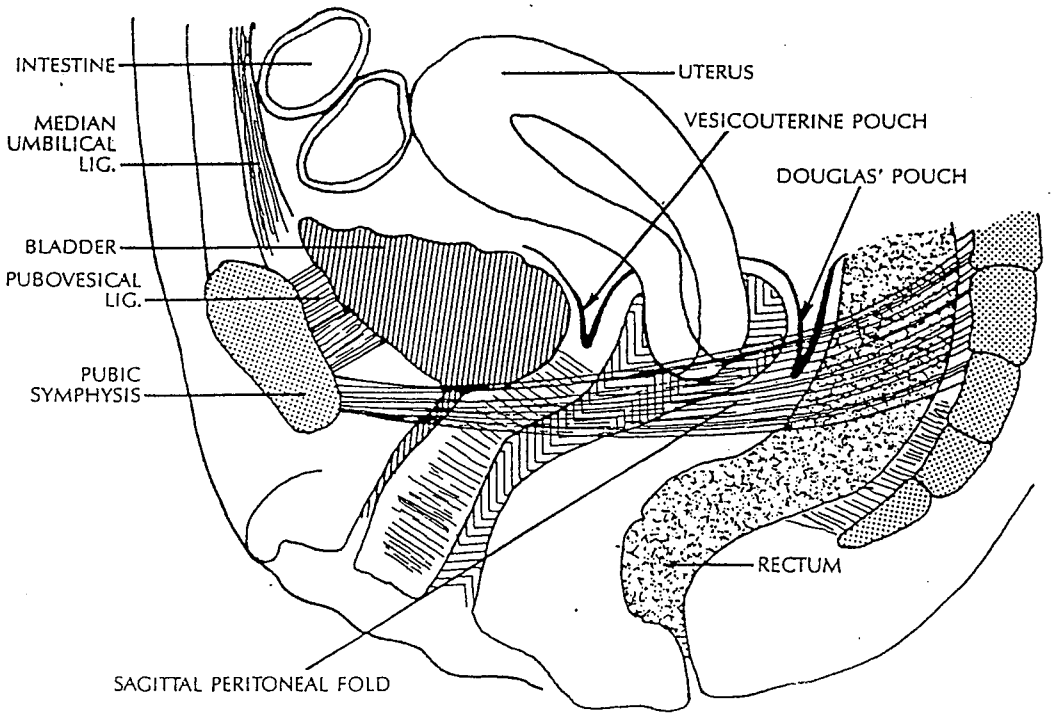


Illustration 9-3
Visceral Articulations of the Bladder in the Female

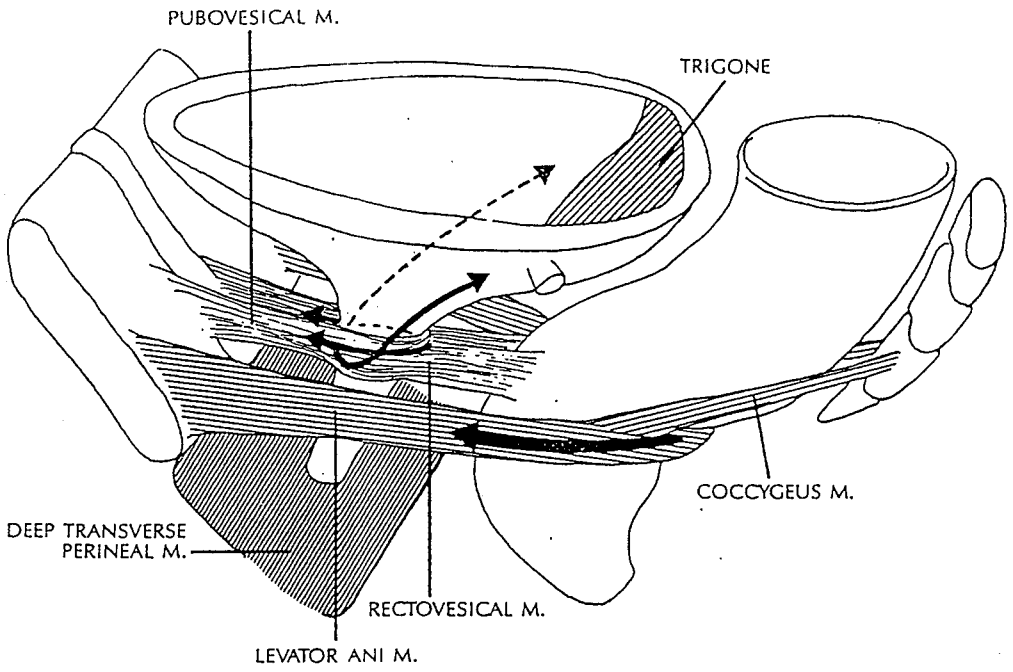
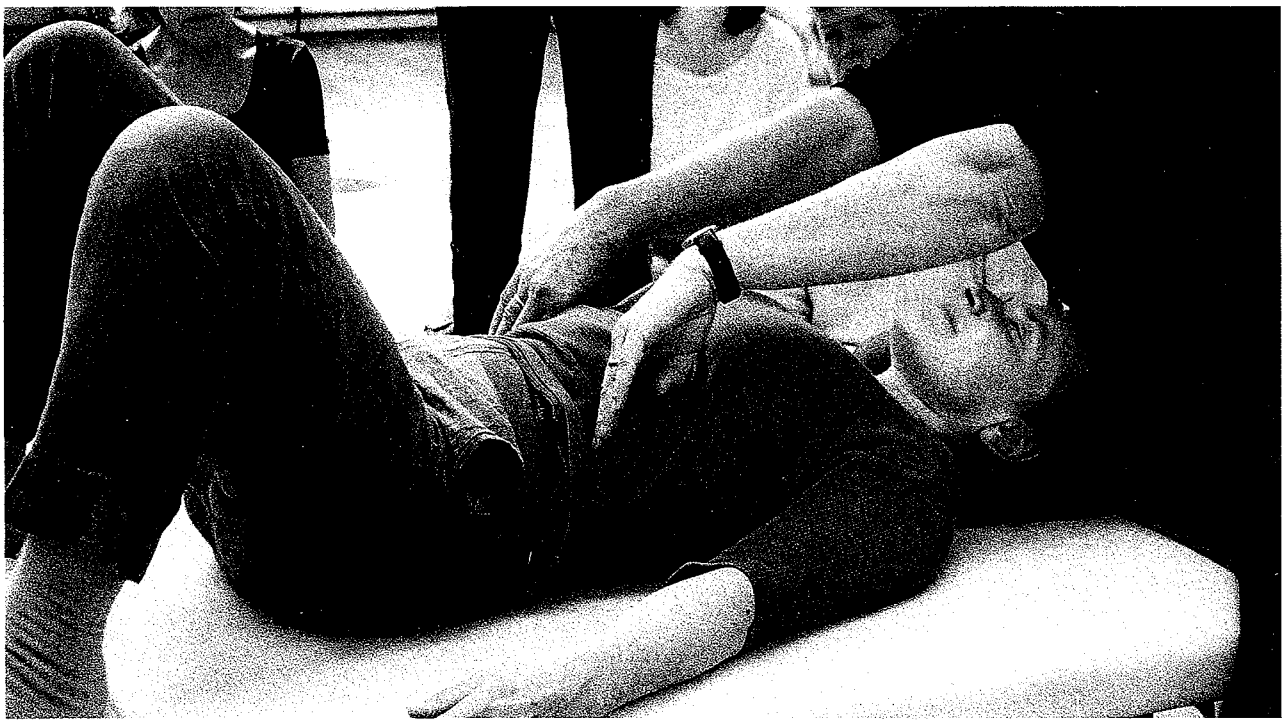


Illustration 9-4
Physiology of the Vesical Ostia



Indications for Kegel Exercises